



# **Mestrado em Atividade Física - Especialidade em Motricidade Infantil**

**Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Mestrado em Atividade Física - Intervenção Prática**

**Sport Benfica e Castelo Branco**

**Tiago Filipe Sousa Luis**

**Maior de 2018**





Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Educação

# **Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Mestrado em Atividade Física - Intervenção Prática Sport Benfica e Castelo Branco**

Tiago Filipe Sousa Luis

## **Orientador**

Rui Miguel Duarte Paulo

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Adjunto Rui Miguel Duarte Paulo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Maio de 2018**



## **Composição do júri**

Presidente do júri

Professor Doutor João Manuel Patrício Duarte Petrica

Vogais

Professor Doutor Rui Miguel Duarte Paulo

Professor Doutor Henrique Pereira Neiva

Professor Especialista Jorge Manuel Folgado dos Santos



## **Agradecimentos**

Quero agradecer aos meus pais por me terem dado a oportunidade de estudar e tirar um curso e ao meu irmão por terem sido uma base de apoio nos momentos menos favoráveis do meu percurso como estudante.

Aos meus amigos por me terem ajudado a completar esta fase da minha vida e torna-la mais fácil.

A todos os professores, destacando o Professor Rui Paulo como meu orientador de estágio.

A todos os meus colegas de curso e conhecidos que me ajudaram a completar este trabalho.

À Chutalbi, principalmente ao João Fazenda e Cândida Preta por me terem proporcionado esta experiência, e me terem fornecido todas informações e ajudas possíveis para crescer como pessoa e profissional de desporto.



## Resumo

O trabalho apresentado tem como objetivo mostrar todos os pontos de trabalho realizados durante o Projeto de Intervenção Prática no Sport Benfica e Castelo Branco – Chutalbi, no segundo ano de Mestrado em Atividade Física da Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

Este portefólio incide-se sobre todo o trabalho que foi realizado ao longo do presente estágio, apresentado assim:

- (i) Introdução que contem uma breve contextualização do tema;
- (ii) plano de desenvolvimento pessoal onde é feita uma apresentação do autor e reflexão sobre as componentes do portefólio, autoconhecimento, os papéis da minha vida, a minha aprendizagem e o meu plano de desenvolvimento profissional;
- (iii) projeto de formação;
- (iv) organização do portefólio onde é feita uma análise institucional e são apresentadas as variáveis de contexto e de programa;
- (v) diário de bordo onde é apresentado todas as atividades realizadas no âmbito do local de estágio.

Uns dos objetivos e metodologias que me foram apresentadas para o Projeto e Intervenção Prática pela escola de futebol do Sport Benfica e Castelo Branco – Chutalbi – foram acompanhar juntamente com os treinadores principais as equipas onde fui inserido;

- planejar, programar e dirigir a formação técnica e desportiva dos atletas tendo como referencial os Modelos (Jogo, Treino e Jogador) instituídos no Clube;
- participar/colaborar nas diversas atividades promovidas pelo Departamento de Formação.

Referenciar ainda que este tipo de estágio, onde depois de realizados os planos de sessão, os ter posto em prática e ter realizado as respetivas fichas de reflexão, foi uma mais-valia no sentido de me ter ajudado a evoluir e poder analisar o tipo de trabalho realizado como técnico de desporto, proporcionando-me assim uma nova experiência a nível profissional dentro do futebol.

## Palavras-chave

Futebol, Treinador, Análise de Treino, Modelo de Treino, Planeamento, Operacionalização, Clube, Equipa, Época desportiva



## Abstract

This report has the objective to show all points of work performed during the Project and Practical Intervention in Sport Benfica e Castelo Branco - Chutalbi in the second year of Master's degree in Physical Activity, at School of Education of Castelo Branco.

This portfolio focuses up on all the work that has been done throughout this stage, presented like this:

- (i) introduction containing a brief background of the topic;
- (ii) personal development plan where a presentation is given of the author and reflection on the components of the portfolio, self-knowledge, the roles of my life, my learning and my professional development plan;
- (iii) project of formation;
- (iv) organization of the portfolio which is made an institutional analysis and the context variables and program are presented;
- (v) logbook which is presented all activities within the internship site.

Some of the objectives and methodologies that were presented for me were leading track together with coaches teams where I was inserted;

- plan, program and direct technical and sports training athletes using as reference Models (Game, Training & Player) established by the Club;
- and participate / collaborate in various activities sponsored by the Department of Education.

Still refer to this type of stage where after having executed the session plans, have them implemented and have performed their respective Reflection Papers, was an asset in the sense I have helped evolve and to analyze the type of work as a technical sport, thus giving me a new experience at the professional level in football.

## Keywords

Football, Coach, Training Analysis, Training Model, Planning, Operationalization, Club, Team, Sports Season



# Índice geral

## Conteúdo

Índice de figuras .....	xvi
Lista de tabelas.....	xvii
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	xix
I - INTRODUÇÃO .....	1
II - PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL .....	2
1. Autoapresentação do autor.....	2
2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio .....	2
3. Autoconhecimento.....	3
4. Os Papéis da Minha Vida.....	5
5. A Minha Aprendizagem .....	6
6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional .....	8
III - PROJETO DE FORMAÇÃO.....	9
1. Enquadramento Teórico .....	9
1.1- Caracterização do Futebol .....	9
1.1.1- História do futebol .....	9
1.1.2 - Definição.....	9
1.2 - Futebol de Formação .....	9
1.2.1 - Caracterização do jovem praticante .....	9
1.2.2 - Processo de crescimento.....	10
1.2.3 - Fases sensíveis no ensino .....	10
1.2.4 - Caracterização do Futebol de Formação .....	10
1.2.6 - Treinar Jovens .....	12
1. 2.7 - Vantagens do Futebol de 7 em detrimento do Futebol de 11.....	12
1.2.8 - Metodologias de ensino .....	12
1.3 - Planeamento.....	15
1.3.1- Jovens Atletas .....	15
1.3.2 - Periodização do treino desportivo .....	15
1.3.3 - Mesociclo .....	15
1.3.4- Microciclo.....	16
1.3.5 - Sessão de Treino.....	16

1.4 - Perfil do Treinador .....	18
1.4.1 - O Perfil do Treinador no Treino de Jovens .....	18
1.4.2 - Intervenção do Professor/Treinador .....	18
1.4.3 - Papel do elogio .....	18
1.4.4 - Relação Treinador-Atleta.....	19
1.4.5 - Feedback do treinador .....	19
1.4.6 - Relação Treinador-Família.....	19
1.5- Observação E Análise de jogo .....	20
1.5.1- Importância da Observação .....	20
1.5.2 - Tempo de Gestão de aula .....	20
1.5.3- Gestão do tempo de comportamento do Professor .....	21
IV - ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO .....	31
1 - Análise Institucional.....	31
1.1 - História e Organização .....	31
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição. ....	31
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento .....	32
1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes.....	32
1.1.4 - Localização e Caracterização do envolvimento.....	33
1.2 - Recursos Humanos .....	34
1.2.1 - Quadro Administrativo.....	34
1.2.1.1- Sua articulação com os quadros técnicos e de apoio .....	35
1.2.2 - Quadro Técnico.....	35
1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica .....	35
1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas .....	45
1.2.3 - Dificuldades encontradas nos dois quadros .....	45
1.3 - Recursos Materiais .....	46
1.3.1- Instalações e equipamentos.....	46
1.4 - Caracterização da População.....	48
1.4.1 - Descrição do grupo de intervenção.....	49
1.4.2 - Áreas de Observação - Metodologias de avaliação .....	50
1.4.3 - Nível socioeconómico da população .....	50
2. Variáveis.....	51
2.1. Variáveis de contexto.....	51
2.2. Variáveis de Programa.....	52

2.3. A Filosofia do Treinador.....	56
V - DIÁRIO DE BORDO.....	57
1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio.....	57
2. Mapas de registo de Assiduidade do Estudante.....	58
3. Calendarização e Planificação das Atividades.....	66
4. Trabalho de Investigação.....	72
VI - OUTRAS ATIVIDADES REALIZADAS NO AMBITO DO LOCAL DE ESTÁGIO.....	87
VII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTAGIÁRIO / AUTO-AVALIAÇÃO.....	88
VIII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO.....	89
IX - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR.....	90
X - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	91
X - ANEXOS.....	96
ANEXOS I - Planos de Treino.....	98
ANEXOS II - Reflexões Práticas.....	209
XI - MAPAS DE REGISTO SEMANAL / MENSAL.....	331

## Índice de figuras

Ilustração 1 .....	12
Ilustração 2 .....	30
Ilustração 3 .....	32
Ilustração 4 .....	32
Ilustração 5 .....	33
Ilustração 6 .....	42
Ilustração 7 .....	45
Ilustração 8 .....	45
Ilustração 9 .....	46
Ilustração 10 .....	46
Ilustração 11 .....	46
Ilustração 12 .....	46
Ilustração 13 .....	49

## Lista de tabelas

Tabela 1 .....	6
Tabela 2 .....	31
Tabela 3 .....	47
Tabela 4 .....	49



## **Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos**

MAF – Mestrado em Atividade Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

SBCB – Sport Benfica e Castelo Branco

OTL – Ocupações de Tempos Livres

AF – Atividade Física



## I - INTRODUÇÃO

O futebol é provavelmente o desporto mais popular em todo o mundo. Apesar da sua natureza universal e da sua história oficial se reportar há mais de uma centena de anos, há ainda muito para aprofundar sobre as suas necessidades multidimensionais (fisiológicas, psicológicas, biomecânicas, tático-técnicas, entre outras) e, portanto, sobre as incertezas no planeamento para a melhor performance. Na verdade, este jogo é muito complexo porque o campo é substancialmente grande (cerca de 100 x 60 m), a bola é controlada com os pés e cabeça e possui interações dentro de onze companheiros de equipa e entre onze adversários, quase todos com diferentes papéis no jogo (Aguar et al., 2012).

A importância e a dimensão que o futebol atingiu ao longo dos tempos levaram treinadores, técnicos e profissionais de diferentes áreas científicas a desenvolver as suas investigações no domínio das modalidades coletivas, nomeadamente no Futebol (Hill-Haas et al., 2009). Então, com base na pesquisa de Pacheco (2001) em que refere que a formação de futebolistas é uma atividade pedagógica aliciante e atrativa, que exige por parte de quem a dirige uma qualificação adequada ao cargo, assim como um elevado nível de responsabilidade com o praticante, o sistema desportivo e a sociedade. Desportiva e Economicamente, a necessidade de descobrir, o mais precocemente possível, potenciais talentos implica um trabalho extremamente rigoroso e exigente da parte dos treinadores, pressupondo o desenvolvimento do jogador no seu todo, considerando todos os fatores que nele interferem, nomeadamente de ordem física, fisiológica, psicológica e social (Jones & Drust, 2007).

Então, a tomada de decisão como um dos fatores mais importantes e influentes no processo de jogo, também o treinador tem um longo caminho a percorrer no que diz respeito à utilização e qualidade de feedbacks que terá repercussões no crescimento de jovens jogadores e até atletas formados. Sendo, o treinador um elemento chave nas diferentes etapas de evolução e aprendizagem, é então possível “treinar” aptidões que possibilitem uma maior e mais eficaz transmissão de conhecimentos aos seus jogadores.

Em suma, neste trabalho vamos falar sobre a generalidade do que é o futebol e o ensino da prática de futebol nos escalões de formação, mais concretamente o escalão de Traquinas (sub-8). Vamos também apresentar todo o trabalho que foi realizado durante o estágio na Chutalbi, que é a escola de formação de futebol do Sport Benfica e Castelo Branco.

## II - PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

### 1. Autoapresentação do autor

Aluno Tiago Filipe Sousa Luís, estudante do Instituto Politécnico de Castelo Branco, da Escola Superior de Educação, com o número 20120430 do Mestrado de Atividade Física com especialidade em motricidade infantil no 2ºano

### 2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio

- **Quais os elementos/informações que devo inserir no meu portefólio para que ele dê uma imagem de mim e do meu trabalho?**

No meu portefólio deve constar o meu historial enquanto praticante de desporto, para se perceber melhor o que os atletas sentem e a melhor maneira de tirar proveito de um coletivo com base nas características de cada atleta. Pode ser também incluído algumas das oportunidades de eventos e formações realizadas na área que fornece uma maior margem de conhecimento que posso ter da área. Pessoalmente, deve estar inserido neste portefólio, toda a minha personalidade de modo a demonstrar o que sou e como sou enquanto ser humano.

- **Que imagem espero que o meu portefólio dê de mim, enquanto estagiário? Quais as minhas características? Quais as minhas competências?**

Este portefólio servirá para dar a conhecer os meus pontos fortes e fracos no decorrer deste estágio, na esperança de melhorar os fracos e aperfeiçoar os fortes. Como pessoa, as minhas principais características são a serenidade e tranquilidade, nunca abusado para não influenciar nas minhas responsabilidades, pontual e assíduo, motivado e tenho o futebol/futsal como uma paixão, com estas características e adaptando ao facto de ser treinador de crianças, mas a capacidade argumentativa é sempre na tentativa de encontrar as melhores soluções aos problemas que foram surgindo.

- **O que é que eu pretendo que o meu portefólio reflita de mim enquanto aprendiz da minha profissão? O que aprendi? Como aprendi?**

Este portefólio reflete todo o meu desenvolvimento como estagiário. Além disso, este documento vai conter informações sobre o meu desenvolvimento como pessoa e como técnico de desporto e atividade física. Todo o desenvolvimento a nível profissional, como estagiário estará aqui explicado.

### 3. Autoconhecimento

➤ **Autoconceito**

**Análise SWOT Pessoal**

Lembra-te de perguntares aos teus amigos, colegas, familiares para te darem palpites	<b>FORÇAS</b>	<b>FRAQUEZAS</b>	Limita-te a enunciar os traços que podem ter impacto na tua satisfação com a carreira
	<p>Sou responsável no que toca a qualquer atividade física ou assunto relacionado com o mesmo, tenho um grande conhecimento na área do futebol e futsal, tanto na prática como teórica, não me acho melhor que ninguém o que me possibilita a capacidade de estar constantemente em aprendizagem. A motivação pelo gosto do desporto leva-me a uma maior dedicação e isso reflete-se nos treinos e jogos, talvez tenha a sorte por ser praticante de futebol e ter sido praticante de futsal que me faz ter uma visão mais abrangente das modalidades e diferentes experiências a nível técnico e tático.</p>	<p>Os aspetos que teria que melhorar com vista a ter o maior sucesso possível na pratica profissional são a personalidade “Zen” em que teria de aumentar os níveis de concentração e confiança perante as situações negativas que vão surgindo, procurando sempre a melhor solução na tentativa de resolver problemas.</p>	

	<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMEAÇAS</b>	
	<p>Daquilo em que és bom o que gostarias de fazer?</p> <p>Que oportunidades tens?</p> <p>Que tendências podes aproveitar?</p> <p>Como podes transformar os teus pontos fortes em oportunidades?</p> <p>Em que crês ter maior potencial de crescimento?</p> <p>Como podes minimizar as tuas fraquezas?</p>	<p>Que ameaças te poderão prejudicar?</p> <p>O que a tua concorrência está a fazer?</p> <p>A que ameaças as tuas fraquezas estão expostas?</p> <p>Possuis fraquezas que precisam ser ultrapassadas antes de avançares?</p> <p>Que obstáculos encontram aqueles que pretendem alcançar o mesmo que tu?</p>	
	<p>Principalmente gostava de treinar uma equipa de nível nacional e quem sabe um dia talvez mundial, as oportunidades somos nós que as criamos e só nos resta agarrá-las da melhor forma, vou tornar as minhas fraquezas nas minhas forças e se não conseguir, tentar disfarçá-las ao máximo expondo as minhas forças da melhor maneira.</p>	<p>Se fizer o meu trabalho, e evoluir pessoalmente e profissionalmente as ameaças serão minimizadas, todos os que ambicionam ser treinadores de alguma modalidade e chegar ao alto rendimento têm de trabalhar e sem o querer e ambição não é fácil para ninguém e eventualmente as dificuldades vão aparecer.</p>	

## 4. Os Papéis da Minha Vida

- Percurso Escolar

Frequentei a Escola Básica 2,3 e Secundaria de Mação, onde no secundário segui o curso de Ciências e Tecnologias, candidatei-me para o curso de Desporto e Atividade Física na Escola Superior de Educação de Castelo Branco e fui aceite, onde conclui a licenciatura em 3 anos. Neste momento frequento o Mestrado de Atividade Física onde optei por seguir a especialidade em Motricidade Infantil e espero concluir com sucesso esta etapa.

- Percurso Desportivo

Iniciei o meu percurso no futebol com 12 anos, no escalão de Infantis na Associação Desportiva de Mação fiz toda a minha formação até ao escalão Sénior onde estive durante duas épocas na 1ª Divisão Distrital de Santarém, nas duas épocas seguintes estive ligado ao Clube Desportivo e Recreativo Dragões de Alferrarede na 2ª Divisão Distrital de Santarém, em 2015 abracei o projeto de futebol do Instituto Politécnico de Castelo Branco e uma nova experiência na 1ª Divisão Distrital de Castelo Branco, o último ano resolvi experimentar uma nova realidade e defendi a camisola do Clube Desportivo Os Gavionenses na 1ª Divisão Distrital de Portalegre e neste momento voltei para ajudar, mais um ano, a equipa do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Tive a nível de Desporto Escolar ligado a várias modalidades desportivas, entre Natação, Badmington, basquetebol, voleibol e futsal, sendo a última de destaque, tendo sido campeão distrital por 3 vezes no escalão de Juvenis e 2 presenças na fase final Regional de Desporto Escola

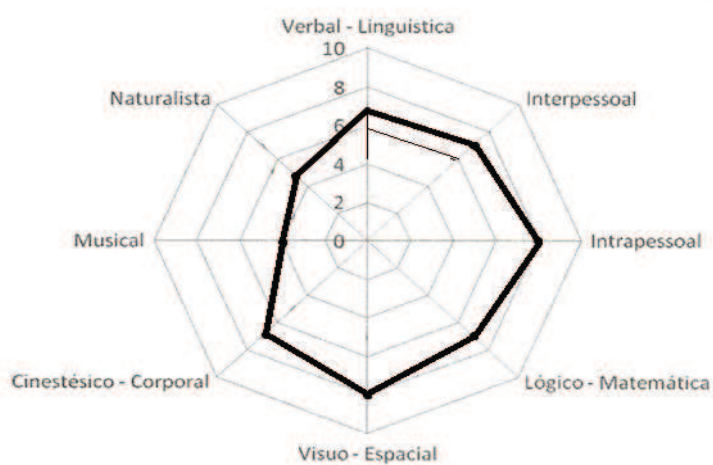
## 5. A Minha Aprendizagem

Howard Gardner, professor de Educação na Universidade de Harvard, defende a existência de oito tipos ou padrões de inteligência: a verbal-linguística; a interpessoal; a intrapessoal; a lógico-matemática; a visuoespacial; a cinestésico-corporal; a musical e a naturalista.

<b>Tipo de Inteligência</b>	<b>Pensam</b>	<b>Adoram</b>
Linguística	em palavras	Ler, escrever, contar histórias, fazer jogos de palavras
Lógico-matemática	raciocinando	Experimentar, questionar, resolver problemas lógicos, calcular
Visuoespacial	por imagens e figuras	Planear, desenhar, visualizar, rabiscar
Corporal-cinestésico	por meio de sensações cinestésicas	Dançar, correr, saltar, construir, tocar, gesticular
Musicais	por meio de ritmos e melodias	Cantar, assobiar, cantarolar, batucar com as mãos e os pés, escutar
Interpessoais	percebendo o que os outros pensam	Liderar, organizar, relacionar-se, manipular, mediar, fazer festa
Intrapessoais	em relação às necessidades, sentimentos objetivos	Estabelecer objetivos, meditar, sonhar, planear, refletir
Naturalistas	por meio da natureza e das formas naturais	Brincar com animais de estimação, cuidar do jardim, investigar a natureza, criar animais, cuidar do planeta Terra

**Tabela 1** - Os tipos de inteligência por Mark Vital

## 5.1 – Análise Individual



Autoanálise relativa às inteligências múltiplas

### Ilustração 0. Autoanálise relativa às inteligências múltiplas

Sobre a minha avaliação relativamente às inteligências múltiplas, vejo-me como uma pessoa capaz de compreender o que me rodeia, sabendo dar a devida importância ao que me é relevante, dou uma maior importância ao que consigo ver apesar de sentir um enorme prazer em planear ou pensar sobre certas atitudes, dando-me a possibilidade de poder aprender constantemente.

## 6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

Esta Unidade Curricular de Intervenção Prática (estágio) é para mim uma 'porta' para entrar no mundo de trabalho e conhecer o que me espera enquanto técnico de desporto e treinador de jovens, ainda que a experiência seja reduzida, estes meses foram ainda mais produtivos, pois os conhecimentos adquiridos foram bastantes importantes para o trabalho que irei desenvolver como treinador de futebol principalmente. Por isso, tenho muito a aprender, mas devagar se chega ao longe e é com estes pequenos passos que irei atingir os meus objetivos, até agora também tenho arranjado maneira de fortalecer os meus pontos fracos através dos erros e experiências no ramo. O meu principal obstáculo é o meu relacionamento com os atletas e estou a trabalhar para contrariar esse aspeto através de diferentes meios e ajudas dos colegas.

## **III - PROJETO DE FORMAÇÃO**

### **1. Enquadramento Teórico**

#### **1.1- Caracterização do Futebol**

##### **1.1.1- História do futebol**

O futebol é o desporto mais popular em todo o mundo, jogado por novos e velhos, homens e mulheres e dá alegria a milhões de pessoas (Eriksson, 1998).

Ainda não existe um consenso quanto à sua origem, sendo vários os países (China, Japão, Grécia, França, Itália e Inglaterra) que reclamam a sua paternidade, mas foi em Inglaterra, em 1863 que foi formada a primeira associação de futebol (The Football Association), que redigiu as primeiras regras do jogo (em History of the FA, 2007). O órgão regente do futebol é a Fédération Internationale de Football Association, mais conhecida pela sigla FIFA. A principal competição internacional de futebol é o Campeonato do Mundo, realizada a cada quatro anos.

##### **1.1.2 - Definição**

Para Gréhaigne e Guillon (1992), os JDC podem, na sua essência, ser definidos como uma atividade em que duas equipas, numa relação de oposição, coordenam a sua ação de forma a recuperar, conservar e mover a bola de modo a transportá-la para zonas de finalização e finalizar.

Caracterizam-se pelo facto de uma equipa invadir o meio campo defensivo da equipa adversária, com o objetivo de pontuar e de realizar habilidades abertas, que contrariamente às fechadas, se realizam em ambiente onde predomina a incerteza e imprevisibilidade (Silva, 2008).

Numa outra opinião, Garganta (1998, p7-14) afirma que o Futebol é um JDC, que “ocorre num contexto de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objetivos comuns e semelhantes, lutam para gerir, em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento ações reversíveis de sinal contrário (ataque – defesa) alicerçadas em relações de oposição – cooperação”.

#### **1.2 - Futebol de Formação**

##### **1.2.1 - Caracterização do jovem praticante**

O desenvolvimento do jovem praticante, é um processo a longo prazo e não se pode saltar etapas de desenvolvimento. O crescimento e desenvolvimento do ser humano, a evolução motora, psicológica, afetiva e social das crianças e jovens, desenrola-se de acordo com etapas e segundo leis biológicas específicas. Cada fase apresenta uma caracterização específica, mas diversificada. (Haywood, 1993; Gallahue e Ozmun, 1997; Eckert, 1993).

### **1.2.2 - Processo de crescimento**

O desenvolvimento humano refere-se às modificações que o ser humano sofre ao longo da sua existência. É o produto do crescimento, maturação, hereditariedade e educação/aprendizagem.

Para Zílio (1994), o desenvolvimento refere-se a uma alteração qualitativa caracterizada por uma diferenciação dos órgãos e dos tecidos que se reflete numa melhoria geral das suas funções orgânicas. O desenvolvimento pode sofrer influências de fatores endógenos e exógenos. Os endógenos são a hereditariedade, a raça, o sexo e o sistema endócrino. Os exógenos são a alimentação (qualidade e quantidade) e o meio ambiente (fatores socioeconómicos, climáticos, higiénicos) e as atividades motoras”

De acordo com o processo de Maturação, Fragoso e Vieira (2000) consideram que as crianças não devem ser distinguidas somente pelas suas medidas antropométricas, pelo que duas pessoas morfológicamente semelhantes podem ter idades cronologicamente diferentes.

Malina e Bouchard (1991) no que respeita ao crescimento em altura, este exhibe um assincronismo. No primeiro ano de vida, a taxa de crescimento atinge o seu grau mais alto, vindo depois a descer até à fase da adolescência em que ocorre o take off. A velocidade de crescimento retorna à taxa mais elevada por volta dos 14 anos de idade. O “pico de velocidade” da adolescência acontece neste período.

### **1.2.3 - Fases sensíveis no ensino**

De acordo com Scott (1986), o período sensível é o momento máximo de expressão de capacidades - sensoriais, motoras, motivacionais e psicológicas. O processo de aprendizagem é influenciado por vários fatores que determinam que uma idade é adequada para aprender certas habilidades.

No treino físico com os jovens futebolistas devem desenvolver a multilateralidade de todas as capacidades. No treino do jovem, é fundamental num processo a longo prazo, a construção a nível: funcional, biológico e psicológico do atleta.

### **1.2.4 - Caracterização do Futebol de Formação**

A prática do Futebol, não é o suficiente para termos no futuro Homens bem formados, sociáveis, cumpridores e respeitadores das leis e regras da sociedade. A um jovem praticante de Futebol, não é apenas necessário ensinar-lhe as regras, os gestos técnicos e as ações táticas, é necessário sobretudo inculcar-lhe valores que o orientem e auxiliem na sua própria vida.

O Desporto deve ser utilizado como uma forma de educar e formar. Contudo, assistimos por vezes à desvalorização desse carácter educativo e formativo do Desporto, onde observamos atitudes pouco abonatórias para essa mesma formação. E são essas atitudes que irão ser consideradas como padrão por esses mesmos jovens, quer no Futebol, quer no seu

dia-a-dia. É por esta razão que quando ouço falar em formação, ou conceitos associados, opto por uma postura renitente, pois por vezes assistimos não à formação, mas sim à “deformação” de jovens atletas (Pereira, 2016).

É com a constatação destas situações, que julgo que a palavra formação, tem sido utilizada de forma muito leviana, formação é muito mais que um “Chavão” bonito de aplicar, é um conjunto de princípios a que todos os agentes desportivos terão que obedecer.

Entre os quais se destacam:

- O jovem atleta não é um adulto em miniatura, sendo errada na maioria das vezes comparações, adaptações e transferes do desporto sénior para atividade desportiva do jovem;
- Não colocar os “interesses” dos dirigentes/treinadores/pais à frente dos objetivos e motivações do jovem;
- No processo de formação do atleta, há que respeitar e conhecer o seu processo de maturação, pois existem fases ideais para o desenvolvimento de determinadas capacidades e habilidades;
- Todo o processo de treino, deverá ser orientado pela diversidade de estímulos e experiências, evitando deste modo a especialização precoce;
- Promover os valores do espírito desportivo e fair-play, respeitando as regras, os árbitros, os colegas e os adversários;
- Inculcir o gosto e o prazer de praticar uma atividade desportiva

### **1.2.6 - Treinar Jovens**

No planeamento do treino de jovens segundo José Barros (2003) a planificação depende de um conjunto de características e condições:

- As características do(s) atleta(s) são determinantes, salientando-se as seguintes: sexo, idade biológica e cronológica, anos de treino, disponibilidades e frequência de treinos, trabalho realizado anteriormente, qualidades e carências, nível técnico, psicológico e condicional, lesões e motivação;
- Condições de trabalho;
- O sistema e calendário das competições;
- A estratégia de planificação da carreira.

### **1. 2.7 - Vantagens do Futebol de 7 em detrimento do Futebol de 11**

Segundo Carvalho (1990) podemos concluir que o futebol de 7, é a forma de jogo que melhor se adapta às características do jovem futebolista, é o que melhor respeita a fase de desenvolvimento morfológico e funcional do jovem atleta, é mais enriquecedor, do ponto de vista das habilidades técnicas, graças ao maior número de contactos com a bola e ao maior tempo de posse de bola, outras das características é que provoca melhor apetrechamento tático, pelo constante e diversificado número de situações que proporciona, apelando a tomadas de decisão mais corretas e reclamando uma atitude tática permanente e também é importante sob o ponto de vista psicológico, motivação dos atletas, pela maior frequência com que contactam com a bola e por induzir mais possibilidades de criação de situação de golo.

### **1.2.8 - Metodologias de ensino**

O Teaching Games for Understanding - TGfU (Bunker e Thorpe, 1982), é um modelo de ensino e aprendizagem de jogos desportivos centrado no aluno e nas suas ações, em jogos representativos da modalidade em causa, e está fortemente ligado a uma abordagem construtivista do processo de ensino.

O modelo, segundo Griffin e Patton (2005) citando Bunker e Thorpe (1982), propõe-se a mudar o processo de ensino/aprendizagem dos jogos passando de uma abordagem de desenvolvimento técnico com grande influência do treinador e sessões altamente estruturadas, para uma abordagem mais centrada no aluno e que alia o desenvolvimento técnico ao desenvolvimento tático em contexto de jogo.

O modelo original, segundo os mesmos autores, constitui-se por vários passos a ter em conta pelo professor no processo de tornar os alunos em jogadores habilidosos. O ponto fundamental do modelo está na conceção de jogos estruturados por forma a requerer dos

alunos a tomada de decisões que promova o seu conhecimento e entendimento do jogo (ex: aumentar a habilidade tática dos alunos).

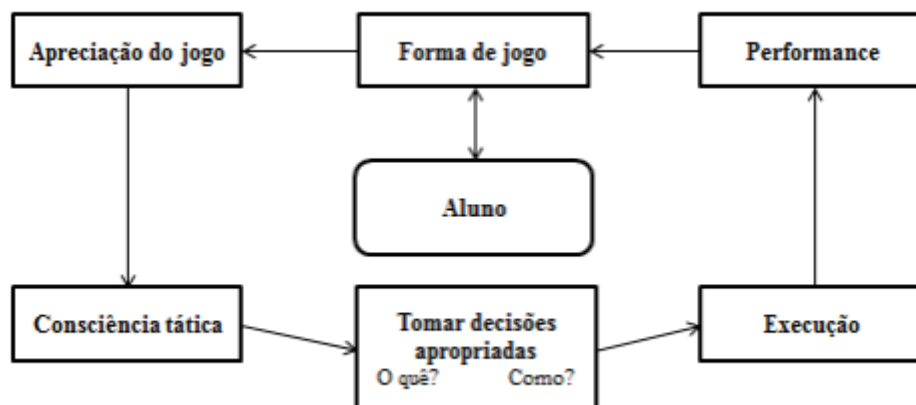


Ilustração 1. Teaching Games for Understanding. Adaptado de Griffin e Patton (2005)

- Passo 1 – Forma de Jogo;  
Há a introdução ao jogo que deverá ser modificado de forma a representar o jogo formal.
- Passo 2 – Apreciação do jogo;  
Os alunos devem compreender as regras, os limites e o sistema de pontuação.
- Passo 3 – Consciência tática;  
Os alunos devem considerar a vertente tática do jogo (i.e., espaços a criar e a defender) para que possam jogar segundo os princípios fundamentais do jogo.
- Passo 4 – Tomar decisões apropriadas;  
Os alunos deverão focar-se nos processos de decisão. Serão questionados sobre “o que fazer?” e “como fazer?”.
- Passo 5 – Execução técnica;  
Neste passo o foco é em como executar as habilidades e movimentos específicos, no entanto, a execução é sempre avaliada e contextualizada pelo jogo.
- Passo 6 – Performance;  
A performance é avaliada e baseada em critérios específicos de acordo com os objetivos do jogo ou sessão.

Existem ainda quatro princípios pedagógicos sugeridos no modelo inicial de Bunker e Thorpe (1982). O modelo rege-se por:

- Game sampling – os alunos têm a oportunidade de explorar as semelhanças entre diversos jogos. Expondo os alunos a formas de jogo diversas proporciona-se-lhes a oportunidade de transferir os conhecimentos de um jogo para outro.
- Representation – os jogos propostos terão de ser representativos do jogo formal que se ensina, para que esteja presente a mesma estrutura tática.
- Exageration – poderão ser manipuladas algumas regras, condicionalismos espaciais ou temporais para sublinhar e enaltecer um determinado problema tático (campos mais estreitos, mais profundos, limites de tempo, etc).
- Tactical complexity – fazer corresponder o jogo ao nível de desenvolvimento do aluno. Alguns problemas táticos poderão ser muito complexos e de difícil visualização e entendimento por parte de alunos mais novos, pelo que é de extrema importância que a complexidade dos jogos vá aumentando a par com as capacidades dos alunos.

Em termos gerais, o modelo “Teaching Games for Understanding” pretende auxiliar os treinadores na formação de jogadores que não sejam apenas bons do ponto de vista técnico, mas que para além disso, saibam perfeitamente o onde, o quando e o porquê de realizar esta ou aquela habilidade e com que objetivo.

## **1.3 - Planeamento**

### **1.3.1- Jovens Atletas**

Segundo Wein (2004), os jogos simplificados servem ao treinador como um meio para realizar um adequado enfoque do processo de ensino-aprendizagem a partir de situações lúdico-desportivas, assim as características são as seguintes:

- O número reduzido de jogadores que intervêm no jogo;
- Reduzidas dimensões dos campos de jogo;
- Regras simplificadas;
- Simplicidade dos problemas;
- Fácil avaliação do rendimento de cada jogador.

### **1.3.2 - Periodização do treino desportivo**

Periodização do treino desportivo é entendida como uma divisão organizada do treinamento anual ou semestral dos atletas, preparando-os para alcançar certos objetivos estabelecidos previamente, obter a forma desportiva através da dinâmica das cargas do treino ajustadas ao seu ponto máximo em esse momento (Dick, 1988, Mc Farlane, 1986).

Segundo Ozolin (1989) existem 3 períodos de treino desportivo:

1. Período preparatório, relativo à aquisição da forma desportiva;
2. Período competitivo, relativo à manutenção da forma desportiva;
3. Período transitório, é responsável pela perda temporal da forma desportiva.

### **1.3.3 - Mesociclo**

Segundo Zakharov e Gomes (1992) o mesociclo representa um elemento da estrutura de preparação do atleta e inclui uma série de microciclos, que, por sua vez, representam o elemento de estrutura de preparação do atleta, o qual inclui uma série de sessões de treino ou competições orientadas para a solução das tarefas de um macrociclo.

De acordo com Castelo (2002) existem diferentes tipos de mesociclos, designadamente:

- De Acumulação, o qual pretende aumentar o potencial do praticante;
- De Transformação, processo de treino máximo onde ocorre a acumulação de fadiga;
- De Realização que possui como objetivo “juntar” o trabalho específico da velocidade de execução técnica e de raciocínio tático em condições próximas das situações competitivas.

### 1.3.4- Microciclo

De acordo com (Castelo et al., 2006), o microciclo é constituído pela programação de sequências de sessões de treino de vários dias, podendo ir até uma semana. Existe uma repartição das cargas de treino e dos objetivos pelas sessões de treino, de uma forma lógica.

Segundo o mesmo autor, refere que existem vários tipos de microciclos, que são:

- Microciclos graduais: é caracterizado por ser de exigência baixa, para uma preparação do organismo para o trabalho intenso. Usado na etapa início do período preparatório;
- Microciclos de choque: caracterizado por volumes e intensidades elevadas para estimulação dos processos de adaptação. Usado nos períodos de preparação e competitivo;
- Microciclos de aproximação: preparam para as condições que irá encontrar na competição;
- Microciclos de recuperação: tem objetivo assegurar a recuperação do organismo e a sua adaptação, com repouso ativo. São utilizados no período transitório;
- Microciclos de competição: são constituídos em conformidade com o calendário competitivo.

### 1.3.5 - Sessão de Treino

Castelo (2006) refere que as sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, de forma a constituírem um processo metodológico global e unitário.

Em relação à estrutura, uma sessão de treino deve ser considerada como uma parte inteira e única, mas pode-se considerar quatro partes:

- Introdução: objetivo é o aumento da concentração, motivação e vontade dos jogadores;
- Preparação: preparação para a parte principal com um aumento da atividade dos sistemas funcionais; principal: parte essencial do treino, compreendendo o cumprimento das suas tarefas principais;
- Final: nesta parte tende-se a desenvolver o processo de recuperação, devolvendo ao organismo o seu “estado inicial”.

Segundo Castelo (2006) existem ainda quatro tipos de exercícios específicos de preparação geral, que se passa a citar:

- Exercícios de treino descontextualizados – Exercícios em que na sua construção e aplicação, não se tem em conta as diferentes realidades situacionais que o jogo de futebol;

- Exercícios de manutenção da posse da bola – Caracterizados pela criação de condições que objetivem resoluções táticas das diferentes situações de jogo, pelo lado da segurança;
- Exercícios de circuito - são constituídos por um conjunto de estações metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de ações motoras de carácter específico ou não específico;
- Exercícios de treino lúdico-recreativo – Promovem tarefas de carácter lúdico e recreativo de forma a contribuir para o espírito de equipa e para minimizar as tensões que derivam da competição.

Ainda segundo o mesmo autor, existem seis tipos de exercícios específicos de preparação (EEP):

- Exercícios de concretização do objetivo do jogo – exercícios como os de finalização, de forma a desenvolver simultaneamente aspetos como a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a destreza na execução desta ação;
- Exercícios Meta-especializados – São construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol, especificando e potenciando as missões táticas de certos jogadores;
- Exercícios padronizados – São construídos pelos modelos de jogo estabelecidos e as condições e circunstâncias em que certas situações de jogo;
- Exercícios por sectores – Aperfeiçoa o trabalho da equipa, principalmente, no que se refere à sincronização das funções e articulações entre os diversos sectores da equipa;
- Exercícios de situações fixas de jogo - São situações de bola parada, onde se estuda e treina soluções estereotipadas;
- Exercícios de treino competitivos – São exercícios muito semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol;

## **1.4 - Perfil do Treinador**

### **1.4.1 - O Perfil do Treinador no Treino de Jovens**

Em todas as fases do processo de preparação desportiva, a figura do “treinador” desempenha um papel fundamental na construção do conceito de prática desportiva e do autoconceito do atleta (Silva et al, 2002).

Segundo Adelino, Vieira e Coelho (2001) os objetivos dos treinadores de jovens são contribuir para a formação dos jovens em todas as suas facetas; devem desenvolver o gosto e o hábito da prática desportiva regular.

### **1.4.2 - Intervenção do Professor/Treinador**

Segundo Mesquita (2002), o modo como o treinador orienta o processo de aprendizagem, através da relação que estabelece com os participantes, expressa em atos e palavras, interfere nas performances alcançadas, bem como nos comportamentos sociais e afetivos dos participantes.

Adelino, Vieira e Coelho (2001) dizem que os treinadores de jovens devem:

- Contribuir para a formação dos jovens em todas as suas facetas;
- Desenvolver o gosto e o hábito da prática desportiva regular;
- Orientar as expectativas dos jovens num sentido realista;
- Promover o seu desenvolvimento físico geral, de uma forma equilibrada e harmoniosa;
- Garantir a aprendizagem e o aperfeiçoamento das técnicas básicas.

Ser treinador de crianças e jovens é um desafio e exige grande empenho. Uma das funções é formar o carácter dos jovens, durante fases bastante importantes da sua vida. O treinador pode, assim, deixar marcas duradouras e de grande significado nos atletas em formação (Smoll e Smith, 1990).

### **1.4.3 - Papel do elogio**

No processo de Ensino-Aprendizagem, principalmente nas etapas de formação, segundo Mesquita (2002) a importância do elogio surge acrescida ao constituir a “mola” impulsionadora da forma como os praticantes encaram a prática desportiva e a vivenciam. Comentários do treinador que enfatizem o empenho demonstrado, combinados com uma boa colocação de voz e uma linguagem corporal expressiva e afetiva, independentemente dos resultados obtidos, são decisivos para manter os participantes empenhados na tarefa (Cross, 2000).

#### **1.4.4 - Relação Treinador-Atleta**

Discutindo os processos psicológicos subjacentes à participação em competição, Vanek (1995), salienta a importância do treinador na influência e gestão do comportamento do atleta.

Por sua vez, Anshel (1991) refere que o treinador assume ser o principal regulador do comportamento dos atletas e com o facto de estes lhe dedicarem uma credibilidade superior à que é normalmente dedicada a qualquer outro modelo social.

#### **1.4.5 - Feedback do treinador**

Segundo Fishman e Tobey (1978, citado por Mesquita, 1998) o conceito de feedback é definido como um comportamento do professor/treinador de reação à resposta motora de um aluno/atleta. Assim, o feedback é um dos mais importantes instrumentos que o treinador utiliza para comunicar com o atleta no processo de relação pedagógica. De acordo com Barroja (2005), a emissão de feedbacks e o reforço positivo têm que predominar no perfil do treinador, pois são os mais eficazes.

#### **1.4.6 - Relação Treinador-Família**

Segundo Brito (2001), os jovens quando iniciam a sua atividade desportiva, geralmente estão ainda dependentes da sua família. Por essa razão, a família é o principal ponto de suporte ajudando-o, assistindo a treinos e provas com grande regularidade.

Estudos realizados por Shropshire e Carroll (1997), sustentam a ideia de que o encorajamento e o apoio familiar aumentam a confiança desportiva, por conseguinte aumenta as possibilidades dos filhos se tornarem praticantes regulares de atividades físicas. O fenómeno oposto também acontece, isto é, a desvalorização da atividade física por parte dos pais é um fator de desmotivação dos filhos para a prática desportiva.

Gomes (2001) refere, que as influências parentais estão relacionadas com as reações e respostas emocionais das crianças e jovens à atividade desportiva, resultando muitas vezes em stress, ansiedade e “burnout”.

Segundo Smoll (1993) as atitudes parentais apresentam várias possibilidades de posicionamento face à atividade desportiva, são elas:

- Pais desinteressados;
- Pais excessivamente críticos;
- Pais descontrolados na assistência;
- Pais “treinadores de bancada”;
- Pais super-protectores.

## 1.5- Observação E Análise de jogo

### 1.5.1- Importância da Observação

A análise do jogo é compreendida, segundo Garganta (1998), como o estudo do jogo a partir da observação da atividade dos jogadores e das equipas. É importante para ter o conhecimento da organização do jogo e dos fatores que convergem para o seu valor; fazer a planificação e organização específica do treino; e dirigir, a aprendizagem, o treino e a competição; ajudam ainda na produção de informação importante, tendo em vista a otimização do rendimento das equipas e dos jogadores.

### 1.5.2 - Tempo de Gestão de aula

A gestão da aula representa um elemento primordial na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas. (Carreiro da Costa, 1995). Os professores eficazes são gestores eficazes (Siedentop, 1983; Rink, 1985; O'Sullivan e Dyson, 1994).

A gestão da aula chega a ser considerada a chave para aprendizagem (Arends, 1995; Sariscsany e Pettigrew, 1997). Por gestão da aula entende-se o conjunto de comportamentos do professor que controlam o tempo, os espaços, os materiais, as atividades da aula e o comportamento dos alunos (Sarmiento et al, 1990).

Vários estudos (Carreiro da Costa, 1995; Piéron 1996) concluíram que as turmas com maiores ganhos de aprendizagem revelaram ter tido:

- Maior tempo de informação coletiva específica;
- Menores tempos de transição;
- Menores tempos de gestão, quer por parte dos professores como por parte dos alunos;
- Um maior tempo útil de aula.

Segundo Carreiro da Costa (1988), existem diferentes dimensões para a noção de tempo:

- Tempo útil – corresponde ao tempo que os alunos passam realmente no espaço de aula;
- Tempo disponível para a prática – é o que resta do tempo útil, depois de se subtrair o tempo de informação e o tempo de transição.

Estudos anteriores mostram que os professores mais eficazes proporcionam ao aluno mais tempo de prática e exercitação nas tarefas em aprendizagem (Carreiro da Costa, 1991, 1995; Piéron, 1988).

### **1.5.3- Gestão do tempo de comportamento do Professor**

As características da instrução devem proporcionar informações explícitas sobre o que fazer e como fazer, exporem os objetivos de forma clara e chamarem a atenção dos alunos para os pontos importantes da matéria (Brophy e Good, 1986; Carreiro da Costa, 1991).

Segundo Wulf, Shea, e Matschiner, 1998 cit. por Williams e Hodges, 2004, p. 644), referem que numa fase inicial de aprendizagem das habilidades, os atletas necessitam de mais Feedback frequentemente. Magill e Schmidt (1982), referem que o feedback é considerado uma variável determinante na aprendizagem motora.

## **Identificação da Escola**

Escola: Escola Superior de Educação de Castelo Branco

Morada: R. Prof. Dr. Faria de Vasconcelos

Telefone: +351 272 339100

Fax: +351 272 343 477

Duração: Durante a época desportiva 2016/2017

Calendarização: Treinos às segundas, terças e quartas as 18h, treino e/ou encontros aos Sábados de manhã

Local de Formação: Escola de Formação do Benfica de Castelo Branco (Chutalbi)

Identificação da Modalidade: Futebol de 7

## **Identificação do Supervisor**

Nome: Rui Miguel Duarte Paulo

Contato: ruipaulo@ipcb.pt

Tel: 964566995

Instituição / Clube / Ginásio:	Escola de Formação do Benfica de Castelo Branco (Chutalbi)			
Estagiário:	Tiago Filipe Sousa Luis			
Data de início:	Outubro 2016	Data de Fim:	Junho 2017	
Horário de Trabalho:	Segunda-feira 18h-19h30m	Terça-feira 18h-19h	Quarta-feira 18h-19h30m	Sábado 9h-13h
Tutor de prática (Instituição):	João Fazenda			
Supervisor de prática (ESECB):	Rui Paulo			

### Descrição do Plano de Trabalhos:

Título do Plano de Trabalhos:	Treinador/monitor
Objetivos:	<p>O estágio redigiu-se sobre um objetivo geral, que visa avaliar, acompanhar e potencializar todos os atletas do futebol de formação do clube, de forma a acompanhar a progressão do jogador ao longo de toda a sua formação.</p> <p>Para além do objetivo referido, foi estabelecido alguns objetivos específicos que serão descritos de seguida.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Criar uma base de conhecimentos na área de treino, avaliação e prescrição;</li><li>• Consolidar os conhecimentos e critérios de avaliação física de pessoas/atletas;</li><li>• Absorver a máxima informação possível que é transmitida pelo conhecimento dos técnicos, na área de treino desportivo;</li><li>• Pesquisar, absorver e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do todo o meu processo de formação e transmitidos ao longo do estágio, de forma a aumentar os meus saberes na área envolvente, de modo a avaliar e melhorar o trabalho desenvolvido no clube.</li></ul>

- Integrar todos os projetos propostos pelo clube.

Atividades a desenvolver:

Ao longo do estágio realizou-se um leque de atividades, que visou a integração e conhecimento dos processos e métodos de inerentes à prática da modalidade de futebol.

As atividades desenvolvidas ao longo do período de estágio são as seguintes:

- Planificação e intervenção nas unidades de treino específicos, com intuito de estimular as capacidades físicas dos atletas.
- Integração no processo de treino de uma equipa do futebol de formação (Traquinas), com intuito de acompanhar e compreender as metodologias de treino implementadas no clube.
- Inclusão nas escolinhas de futebol, como treinador, com o objetivo de aperfeiçoar e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação.
- Planificação e intervenção, duas vezes por semana, no treino escolinhas de futebol.
- Participação nos torneios organizados para as escolinhas de futebol, como técnico.

Resultados Esperados:

Melhorar enquanto profissional da área do Desporto, aumentar os conhecimentos na área do futebol e assim como na área do ensino técnico e tático na mesma área.

### Declaração de Missão de Carreira

Sou técnico de Deporto e atividade física, pretendo manter-me em atividade dentro da área, preferencialmente na área do treino de futebol.

### Principais objetivos de carreira

O que precisas atingir a médio prazo para atingir a tua missão?

<b>Objetivo:</b>	<b>Data prevista</b>	<b>Objetivo:</b>	<b>Data prevista</b>
Obter o Grau de Mestre em Atividade Física	2018	Obter o Curso de Treinador UEFA C	2018
<b>Objetivo:</b> Obter o Curso de Treinador UEFA B	<b>Data prevista</b> 2019	<b>Objetivo:</b>	<b>Data prevista</b>
<b>Objetivo:</b>	<b>Data prevista</b>	<b>Objetivo:</b>	<b>Data prevista</b>

## Mestrado em Atividade Física – Especialidade em Motricidade Infantil

### Balço de aspetos relativos a Intervenção Técnica

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Posso esta habilidade/competência mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início da IP	Meio da IP	Final da IP
Relacionar-se com o(a)s colegas e funcionários .....	B	A	A
Colaborar nas atividades da instituição .....	C	B	B
Interagir com os encarregados de educação .....	D	C	B
Animar atividades de relação com o meio envolvente .....	C	B	A
Identificar recursos de treino .....	B	B	A
Identificar recursos na comunidade .....	C	B	B
Diversificar estratégias de ensino/treino .....	B	B	A
Utilizar meios auxiliares de ensino/treino .....	C	A	B
Gerir o tempo de sessão .....	B	C	B
Garantir interações positivas com os utentes .....	D	B	A
Estimular os interesses dos utentes .....	B	C	B
Intervir nos problemas de indisciplina .....	C	A	A
Prevenir problemas de indisciplina .....	B	C	B
Produzir instrumentos de avaliação .....	C	B	B
Adequar os planos aos utentes .....	D	B	A
Definir objetivos pedagógicos/de treino .....	B	B	A
Planificar atividades .....	C	B	B
Promover a participação dos utentes .....	B	C	B
Proporcionar informação clara .....	B	A	A
Fazer questionamento .....	D	C	B
Controlar as atividades de aprendizagem/treino .....	B	B	A
Garantir a integração de utentes deficientes .....	C	B	B
Classificar os utentes .....	B	B	B
Dinamizar ações de formação .....	C	B	A
Avaliar a sua própria intervenção .....	C	B	B
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## Mestrado em Atividade Física – Especialidade em Motricidade Infantil

**Balanco de COMPETÊNCIAS GENÉRICAS** (conjunto de destrezas e conhecimentos comuns a todos os cursos superiores) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.**

- A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência  
 B: Posso esta habilidade/competência mas posso melhorá-la  
 C: Preciso melhorar esta habilidade/competência  
 D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência  
 E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início da IP	Meio da IP	Final da IP
Capacidade de análise e síntese .....	B	B	A
Capacidade de organização e planificação .....	A	A	A
Comunicação oral e escrita na língua materna .....	B	B	B
Conhecimentos de uma língua estrangeira .....	B	B	A
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo .....	B	A	A
Capacidade de gestão da informação .....	B	B	B
Resolução de problemas .....	B	B	A
Tomada de decisões .....	B	A	B
Trabalho em equipa .....	C	B	B
Trabalho numa equipa de carácter interdisciplinar .....	B	A	A
Habilidades nas relações interpessoais .....	C	B	B
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade .....	B	C	B
Raciocínio crítico .....	C	B	B
Compromisso ético .....	B	A	A
Aprendizagem autónoma .....	B	B	A
Adaptação a novas situações .....	A	A	A
Liderança .....	C	B	B
Conhecimento de outras culturas e costumes .....	B	B	B
Iniciativa e espírito empreendedor .....	C	B	B
Motivação pela qualidade .....	B	B	A
Sensibilidade a temas do meio ambiente .....	B	B	A
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

<b>Mestrado em Atividade Física – Especialidade em Motricidade Infantil</b>			
<p><b>Balço de COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS</b> (conjunto de destrezas e conhecimentos que são próprios de cada curso que os diferenciam dos outros e, que ao terminar os estudos, devem ser do domínio dos formados) <b>em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.</b></p> <p>A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência            B: Posso esta habilidade/competência mas posso melhorá-la            C: Preciso melhorar esta habilidade/competência            D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência            E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência</p>			
	Início da IP	Meio da IP	Final da IP
<b>I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)</b>			
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto .....	B	B	A
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações .....	B	B	A
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto .....	A	A	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre a estrutura e função do corpo humano .....	A	A	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre os aspetos psicológicos e sociais do ser humano .....	A	A	A
Conhecer e compreender os fundamentos, estruturas e funções das habilidades e padrões da motricidade humana .....	B	A	A
Conhecer e compreender a estrutura e função das diferentes manifestações da motricidade humana .....	B	B	B
Conhecer e compreender os fundamentos do desporto .....	B	A	A
<b>II – Aprendizagem dos conhecimentos aplicados. Competências profissionais específicas (saber fazer específico). Ser capaz de:</b>			
Utilizar o exercício físico e o ambiente como meio de promoção e conservação da saúde, alegria e bem-estar .....	A	A	A
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto .....	A	A	A
Organiza e prescreve programas de atividades aplicando crítica e adequadamente, de forma integrada saberes multidisciplinares e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o bem-estar, considerando os contextos culturais e sociais, das populações com deficiências, das crianças e			

idosos .....	C	B	B
Planeia, gere, avalia e controla programas lúdicos promotores do bem-estar e desenvolvimento harmonioso de crianças ou promotores do bem-estar e manutenção da qualidade de vida do idoso .....	C	B	B
Define, desenha, desenvolve e avalia os processos de ensino-aprendizagem relativos à atividade física e ao desporto, de acordo com as características individuais e contextuais das pessoas com quem trabalha .....	B	B	A
Avalia as diferentes atividades como elemento regulador e promotor da qualidade de vida, das populações com deficiência, das crianças e idosos .....	C	B	B
Promove aprendizagens relativas à atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva tendo em conta as características individuais e contextuais das populações com quem trabalha .....	B	B	A
Promove e avalia a formação de hábitos perduráveis e autónomos da prática da atividade física e do desporto .....	B	A	A
Planifica, desenvolve e avalia a realização de programas de atividades físico-desportivas para populações especiais no âmbito da atividade física e desporto para todos .....	C	B	B
Avalia a condição física prescrevendo exercícios físicos orientados para a saúde e sabe identificar os riscos que decorrem para a saúde, da prática de atividades físicas inadequadas .....	A	A	A
Identifica os riscos para a saúde das populações com deficiência ou de crianças e idosos, relativamente às práticas lúdico-recreativas e físico-desportivas inadequadas .....	A	A	A
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha .....	B	A	A
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas .....	C	C	B
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos .....	C	C	B
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas .....	A	A	A
Selecionar e saber utilizar os materiais e equipamentos adequados às necessidades das populações especiais com as quais trabalha, tendo em conta os diferentes contextos de atuação e também as questões de segurança e risco específicas .....	B	B	A
Conseguir pesquisar e avaliar factos, teorias, paradigmas, princípios e conceitos das matérias específicas relacionadas com a atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva .....	C	C	B
Realizar pesquisa relevante à sua atividade, de forma autónoma ou em cooperação .....	B	A	A
<b>III – Aprendizagem de destrezas instrumentais (saber fazer comum)</b>			
Possuir capacidade de planificação, inovação, criatividade e iniciativa .....	A	A	A

Compreender a literatura científica do âmbito da atividade física e do desporto em língua inglesa e noutras línguas de presença significativa no âmbito científico .....	A	A	A
Saber aplicar as tecnologias da informação e comunicação (TIC) no âmbito das Ciências da Atividade Física e do Desporto .....	B	B	A
Utilizar linguagens adequadas às capacidades dos seres humanos com quem desenvolve a sua actividade profissional .....	B	B	A
Desenvolver habilidades de liderança, relação interpessoal e trabalho em equipa .....	C	C	B
Desenvolver competências para a adaptação a novas situações e resolução de problemas, e para a aprendizagem autónoma .....	B	A	A
Possuir uma boa capacidade de gerir crises e antecipar-se aos problemas, bem como desenvolver um controlo emocional adequado .....	C	B	B
Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados .....	B	A	A
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos .....	B	B	B
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional .....	B	B	A
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas .....	A	A	A
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional .....	B	A	A
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania .....	B	B	B
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

## IV - ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO

### 1 - Análise Institucional

#### 1.1 - História e Organização

##### 1.1.1 - Origem e situação atual da instituição.

A origem do clube deu-se em 24 de Março de 1924, e denominava-se “Onze Vermelho Albicastrense”, e era maioritariamente composta por atletas da cidade e só em 1934-1936 é que se viria a unir a algumas das cidades vizinhas para criar os alicerces da Associação de Futebol Albicastrense, que foi fundada mais precisamente em 22 de Março de 1936.

Nos finais de 1936 o clube sofreu a alteração de nome para “Sport Lisboa e Castelo Branco”, na qual participou nas primeiras 12 edições do campeonato distrital, e ainda com o mesmo nome iria militar na 2ª Divisão em 1947/48. Já em 1949/50 o clube iria ter uma nova alteração de nome para “AD Castelo Branco” e participar na 3ª Divisão de Futebol. Apenas em 1952/53 o clube irá renomear-se para o nome que até hoje mantem, “Sport Benfica e Castelo Branco”, com esta mudança iriam ser campeões em 1959/60 da 3ª Divisão numa final disputada em Leiria, contra o Sacavenense.

O Sport Benfica e Castelo Branco (SBCB) teve alguns momentos históricos de sucesso, sendo um deles a presença na segunda Divisão de Honra de 1990 a 1993. O seu melhor registo nesta altura, foi na época 1990/91 quando se classificou em quinto lugar. A partir daí o clube conquistou diversos prémios entre os quais se destacam os títulos de Campeões Nacionais da 3ª Divisão Série D em 2000/01, e 2003/04. Presentemente, o clube milita no Campeonato de Portugal.



Ilustração 2: Equipa de Seniores do SBCB

### 1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

O horário de funcionamento da Sede do SBCB (Secretaria) é o seguinte, das 9h-12h30 e das 14h-17h30.

O horário dos treinos das equipas do escalão de formação está regido neste horário:

- Petizes – 2x semana – 3ª feira (18h-19h – Pav.) e sábado (9h-10h30m – C1);
- Traquinas – 3x semana – 2ª feira (18h-19h – Pav.), 4ª feira (18h-19h30m – C1) e sábado (9h-10h30m – C1);
- Benjamins – 2x semana – 2ª feira (18h-19h30m – C1) e 4ª feira (18h-19h30m – C1);
- Infantis – 2x semana – 2ª feira (18h-19h30m – C1) e 4ª feira (18h-19h30m – C2);
- Iniciados – 3x semana – 3ª feira (18h-19h30m – C2), 5ª feira (19h30m-21h – C1) e 6ª feira (18h-19h30m – C2);
- Juvenis – 3x semana – 3ª feira (19h30m-21h – C2), 4ª feira (19h30m-21h00m – C1) e 6ª feira (19h30m-21h – C2).
- Juniores – 3x semana – 2ª feira (19h30-21h – C2), 3ª feira (19h30m-21h – C2) e 5ª feira (19h30m-21h – C1)

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
09.00h 10.30h						• Pet_08/09/10 (C1) • Traq_06/07 (C1)
10.30h 11.30h						
18.00h 19.30h	• Traq_06/07 (P) • BenjB_05 (C2) • BenjA_04 (C2) • InfB_03 (C2) • InfA_02 (C2)	• Pet_08/09/10 (P) • Inic_99/00 (C2)	• Traq_06/07 (C1) • BenjB_05 (C1) • BenjA_04 (C1) • InfB_03 (C1) • InfA_02 (C1)	• Inic_00/01 (C1)	• Inic_00/01 (C2)	
19.30h 21.00h	• Jun_96/97 (C2)	• Juv_98/99 (C2) • Jun_96/97 (C2)	• Juv_98/99 (C1)	• Jun_96/97 (C1)	• Juv_98/99 (C2)	

Tabela 2 Quadro dos horários dos treinos dos escalões de formação;

### 1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes

A Chutalbi abrange atletas desde dos 3 anos de idade até aos 15 anos, que se dividem por vários escalões, desde os “Chutinhas”, escalão mais novo da escola, seguido dos Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis, e acabando nos Iniciados como o escalão mais velho da escola.

O Sport Benfica e Castelo Branco abrange ainda os escalões de Juvenis, Juniores e Seniores Masculinos em Futebol e Femininos em Futsal de atletas.

### 1.1.4 - Localização e Caraterização do envolvimento

A Sede do Sport Benfica e Castelo Branco encontra-se localizada na Rua dos Ferreiros nº 71, 6000 - 204 Castelo Branco, e é a 7ª filial do Sport Lisboa e Benfica.



Ilustração 3 Sede do SBCB



Ilustração 4 Localização da Sede Do SBCB

## 1.2 - Recursos Humanos

### 1.2.1 - Quadro Administrativo

O quadro administrativo é composto pelo Presidente António Machado, o Vice-Presidente Nuno Vaz, o Secretário-Geral António José, o Tesoureiro Fernando Vaz, e Vogais, António Raposo, José Ribeiro, Paulo Silva, Ricardo Constantino, Miguel Vaz e João Fazenda.

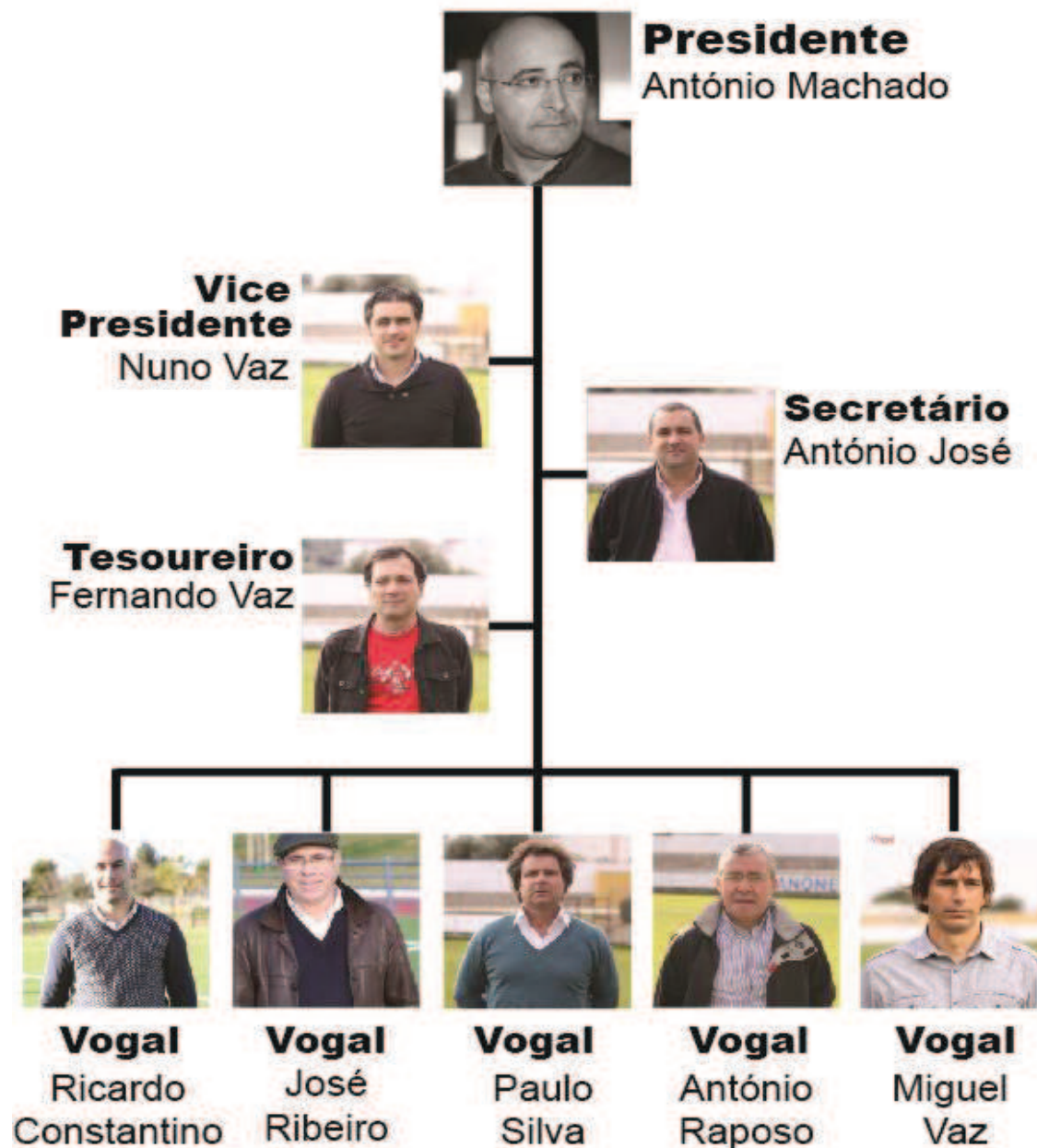


Ilustração 5 Organograma do Quadro Administrativo

### 1.2.1.1- Sua articulação com os quadros técnicos e de apoio

A articulação entre os quadros técnicos com os restantes apoios é feita através de reuniões e via email.

### 1.2.2 - Quadro Técnico

#### 1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica

As funções que todos os órgãos e responsáveis desempenham nesta instituição são diversas, e cada um tem o seu papel nesta instituição.

##### **Os Coordenadores Técnicos:**

- Principais responsáveis técnicos do futebol de formação e iniciação.
- Definir, conjuntamente com o Diretor do Futebol, um Modelo de Jogo, um Modelo de Treino, um Modelo de Treinador e um Modelo de Jogador a ser implementado no Departamento de Formação.
- Assumir uma relação de compromisso para com os Modelos (Jogo, Treino, Treinador e Jogador) instituídos pelo Clube, cumprindo-os e fazendo-os cumprir junto de todos os técnicos, sendo o principal garante da sua operacionalidade e expressividade.
- Programar e planear a época desportiva.
- Estruturar, organizar e planificar todo o trabalho técnico-pedagógico-desportivo a desenvolver nos diferentes escalões etários em articulação com os conteúdos programáticos previamente estabelecidos.
- Responsáveis pela seleção e constituição das equipas técnicas, devendo os técnicos a contratar ou a dispensar ser por eles propostos ou ter o seu aval.
- Coordenar e supervisionar:
  - A execução de programas de treino nos diferentes escalões, propondo sempre, que necessário, correções ou ajustamentos que tenham como objetivo melhorar a qualidade do ensino/treino, do jogo ou do jogador de acordo com os Modelos instituídos pelo Clube;
  - A utilização dos espaços para a realização de treinos e jogos;
  - As tarefas a desenvolver pelos técnicos das diferentes equipas;
  - A articulação entre as equipas técnicas das diferentes equipas;
  - A seleção e dispensa de jogadores;
  - A participação das equipas em jogos/treino e torneios de carácter particular;
  - A alteração horária dos treinos e das competições;

- Em colaboração com os treinadores, a subida de escalão dos jogadores referenciados, garantindo sempre a adequação e o propósito pedagógico dessa decisão;
  - A atualização da base de dados e do histórico clínico-desportivo dos jogadores;
- Reunir mensalmente com o quadro de treinadores do Departamento;
  - Reunir sempre que necessário ou que seja solicitado com:
    - A direção do Clube e o Departamento de Futebol Sénior (Diretor do Futebol);
    - O Diretor Geral do Departamento de Formação;
    - O Treinador Principal;
    - Os responsáveis médicos/Fisioterapeutas/Enfermeiros;
    - Os jogadores dos diferentes escalões do Clube;
    - Os pais dos jogadores dos escalões de formação;
    - O Departamento de Scouting.
  - Principais interlocutores técnicos com os gabinetes técnicos dos clubes, das Associações Distritais e da Federação Portuguesa de Futebol, relativamente a assuntos de natureza técnica e à participação dos nossos jogadores nos trabalhos das seleções.
  - Planear e organizar eventos promocionais e/ou de formação.
  - Planear e organizar eventos para seleção de talentos.
  - Zelar pela aplicação rigorosa do Regulamento Interno em colaboração com os treinadores e diretores.
  - Dar parecer sobre os jogadores indicados pelo Departamento de Scouting para integrar o projeto.

**Diretor Geral:**

- Exercer funções de direção sobre as estruturas hierarquicamente dependentes (Equipa de Diretores, Departamento Clínico e Rouparia), usufruindo do voto de qualidade de decisões sobre matérias que forem alvo de votação das mesmas estruturas;
- Assegurar as condições de implementação deste projeto;
- Colaborar com os Coordenadores Técnicos na definição do quadro técnico e clínico do Departamento de Formação;
- Colaborar com os Coordenadores Técnicos na organização e implementação de eventos promocionais e/ou de formação;
- Gerir, planear e assegurar os recursos que assegurem a participação condigna nos jogos, treinos e outros eventos;
- Coordenar os transportes para os jogos e outros eventos juntamente com os restantes diretores de cada equipa;
- Distribuição do serviço de massagista/fisioterapeuta aos treinos e jogos.

**Diretor de equipa:**

- Assegurar as condições para a realização condigna das atividades da equipa para a qual foi designado:
  - Transporte para os jogos e outros eventos realizados fora;
  - Providenciar um lanche para os jogadores no final do jogo;
  - Nos jogos a realizar em casa, assegurar um ambiente acolhedor na receção aos árbitros e zelar pelo bem-estar nas nossas instalações;
  - Zelar pelos equipamentos para os jogos;
  - Colaborar com o Diretor Geral no planeamento e gestão dos recursos e respetiva logística para os jogos e treinos;
  - Permanecer nas instalações durante a realização dos treinos da equipa para a qual foi designado;
  - Elaborar a ficha oficial para cada jogo;
  - Comunicar ao Diretor Geral e ao treinador factos anómalos de conteúdo disciplinar;
  - O Diretor da equipa pode ser coadjuvado por um Diretor Adjunto.

### **Treinador Principal:**

- Responsável principal pela operacionalização das tarefas a desenvolver no escalão/equipa que dirige, de acordo com as diretrizes técnicas e programáticas definidas pelos Coordenadores Técnicos.
- Planear, programar e dirigir conjuntamente com os treinadores assistentes, a formação técnica e desportiva dos jogadores e da equipa, tendo como referencial os Modelos (Jogo, Treino e Jogador) instituídos no Clube.
- Definir as tarefas e funções a desempenhar pelos treinadores assistentes e treinador de guarda-redes (caso haja), ao longo da época desportiva e especificamente no decorrer das sessões de treino e nos jogos.
- Reunir com os técnicos do escalão pelo menos uma vez por semana, no sentido de avaliarem o trabalho desenvolvido e de preparem o seguinte.
- Preparar no início de cada semana em conjunto com o Diretor Geral e os Coordenadores Técnicos as tarefas a desenvolver no decorrer da semana (treinos, jogos, deslocações, refeições, horários e outros assuntos relacionados com o escalão).
- Planificar por escrito o microciclo semanal em ficha própria do Clube arquivando no dossier próprio do escalão.
- Manter os Coordenadores Técnicos informados de todos os assuntos respeitantes ao escalão/equipa.
- Informar por escrito o Departamento de Scouting, de jogadores com interesse para o clube, colaborando com aquele gabinete em atividades que visem a captação de novos valores.
- Elaborar as convocatórias, consultando para o efeito a opinião dos seus técnicos-assistentes (cabendo-lhe sempre o direito de veto), tendo sempre em consideração que só aos treinadores cabe a responsabilidade de informar os jogadores do conteúdo das mesmas.
- Zelar para que a entrada nos balneários seja reservada apenas aos intervenientes com responsabilidades direta com o escalão ou com o clube.
- Na direção dos jogos, deverá estar sempre acompanhado pelo treinador-assistente (sempre que este esteja disponível), devendo os dois técnicos fazer parte do boletim de jogo.
- Elaborar um relatório final sobre o modo de funcionamento e as atividades desenvolvidas no respetivo escalão, contendo uma avaliação dos seus jogadores, sugerindo a contratação de novos atletas e sugerindo estratégias no sentido de melhorar as eventuais lacunas existentes na condução de todo o processo de

ensino/treino, fazendo a sua entrega no fim da época de cada ano aos Coordenadores Técnicos.

- Participar e colaborar nas diversas atividades promovidas pelo Departamento de Formação.
- Enriquecer o seu currículo através da frequência de cursos de Treinadores e ações de formação.

**Treinador Adjunto:**

- Planear, programar e dirigir conjuntamente com o treinador principal, a formação técnica e desportiva dos jogadores e da equipa, tendo como referencial os Modelos (Jogo, Treino e Jogador) instituídos no Clube.
- Colaborar com o treinador principal em todas as tarefas para que seja solicitado.
- Manter o treinador principal informado de todos os assuntos respeitantes ao escalão/equipa.
- Reunir com o treinador principal pelo menos uma vez por semana, no sentido de avaliarem o trabalho desenvolvido e de preparem o seguinte.
- Informar por escrito o Departamento de Scouting, de jogadores com interesse para o clube, colaborando com aquele gabinete em atividades que visem a captação de novos valores.
- Na direção dos jogos, deverá acompanhar (sempre que esteja disponível), o treinador principal devendo os dois técnicos fazerem parte do boletim de jogo.
- Registrar em ficha própria os cartões atribuídos, o tempo de jogo e os golos marcados e sofridos por cada jogador em cada jogo.
- Substituir o treinador principal sempre que motivos de força maior justifiquem a sua ausência.
- Participar e colaborar nas diversas atividades promovidas pelo Departamento de Formação.
- Enriquecer o seu currículo através da frequência de cursos de Treinadores e ações de formação.

**Treinador de Guarda-Redes:**

- Desempenhará a função específica do treino dos guarda-redes, sempre sobre a orientação do treinador principal do respetivo escalão / equipa.
- Reunir com os treinadores do escalão / equipa antes da realização das sessões de ensino/treino, no sentido de delinear as tarefas a desenvolver no decorrer das mesmas.
- Desempenhar outras funções para além do treino específico de guarda-redes, sempre que lhe sejam solicitadas pelo treinador principal do escalão/equipa.
- Manter o treinador principal informado de todos os assuntos respeitantes ao escalão/equipa.
- Informar por escrito o Departamento de Scouting, de jogadores com interesse para o clube, colaborando com aquele gabinete em atividades que visem a captação de novos valores.
- Na realização dos jogos, deverá estar sempre presente (desde que se encontre disponível), devendo participar na preparação específica ("aquecimento") dos guarda-redes.
- Dar um parecer sobre a avaliação final do rendimento desportivo dos guarda-redes e sugerindo a eventual contratação de novos jogadores para este posto específico.
- Participar e colaborar nas diversas atividades promovidas pelo Departamento de Formação.
- Enriquecer o seu currículo através da frequência de cursos de Treinadores e ações de formação.

**Fisioterapeutas/Massagistas/Enfermeiros:**

- Planear e coordenar em colaboração com o Departamento Clínico os tratamentos dos jogadores lesionados.
- Assegurar a presença nos treinos de acordo com o plano semanal.
- Registrar em ficha individual própria a origem e o tratamento proposto para cada jogador lesionado.
- Consultar o Departamento Clínico em caso de dúvida ou lesão considerada grave.
- Realizar os tratamentos planeados aos jogadores.
- Assegurar, em colaboração com os Coordenadores Técnicos e os treinadores, a recuperação completa dos jogadores pós-lesão.
- Acompanhar as equipas durante os jogos para os quais for designado.
- Colaborar com o Departamento Clínico na atualização da base de dados respeitante aos jogadores que contraem lesões ou são afetados por doenças.
- Enriquecer o currículo através da frequência de cursos e ações de formação na sua área de intervenção.

**Departamento de Scouting:**

- Detetar, observar e avaliar jogadores com potencial futebolístico para integração no projeto.
- Elaborar relatórios dos jogadores supra referidos.
- Elaborar estratégias comunicativas de largo espectro geográfico de forma a construir um sistema de informação fiável e contínuo que permita a deteção de potenciais valores futebolísticos.
- Construir uma base de dados dos jogadores referenciados.
- Sob condições especiais, realizarem observações de equipas adversárias, elaborando respetivo relatório que será remetido ao treinador da equipa do respetivo quadro competitivo.

**Departamento de Marketing e Sponsorização:**

- Elaborar estratégias de marketing e merchandising, formulando os planos e os orçamentos correspondentes.
- Captação de sponsors e patrocinadores para as diversas equipas do Departamento.
- Promover os produtos e serviços através de vários meios, nomeadamente publicidade.
- Desenvolvimento de novos produtos/serviços.

No departamento da Chutalbi temos como coordenadores técnicos João Fazenda e Cândida Preto.

- Petizes – João Pereira (responsável), Tiago Luis, Tiago Santos - 25 atletas
- Traquinas - Bruno Pereira (responsável), Tiago Luis, Tiago Santos e Miguel Silva - 36 atletas
- Benjamins B – Felipe Pereira (responsável), Pedro Pires - 16 atletas
- Benjamins A – Telmo Roque (responsável) - 14 atletas
- Infantis B – Cândida Preta (responsável), Francisco Neto - 20 atletas
- Infantis A – André Cunha (responsável), Evaristo - 22 atletas
- Iniciados B – Ricardo Constantino (responsável), Tiago Santos - 16 atletas
- Iniciados A - João Fazenda (responsável), João Zarro - 16 atletas
- Juvenis – Vasco Guerra (responsável) - 31 atletas
- Juniores – Nuno Carreiro (responsável), Rui Melo - 21 atletas

Treinador GR - Nuno Hidalgo

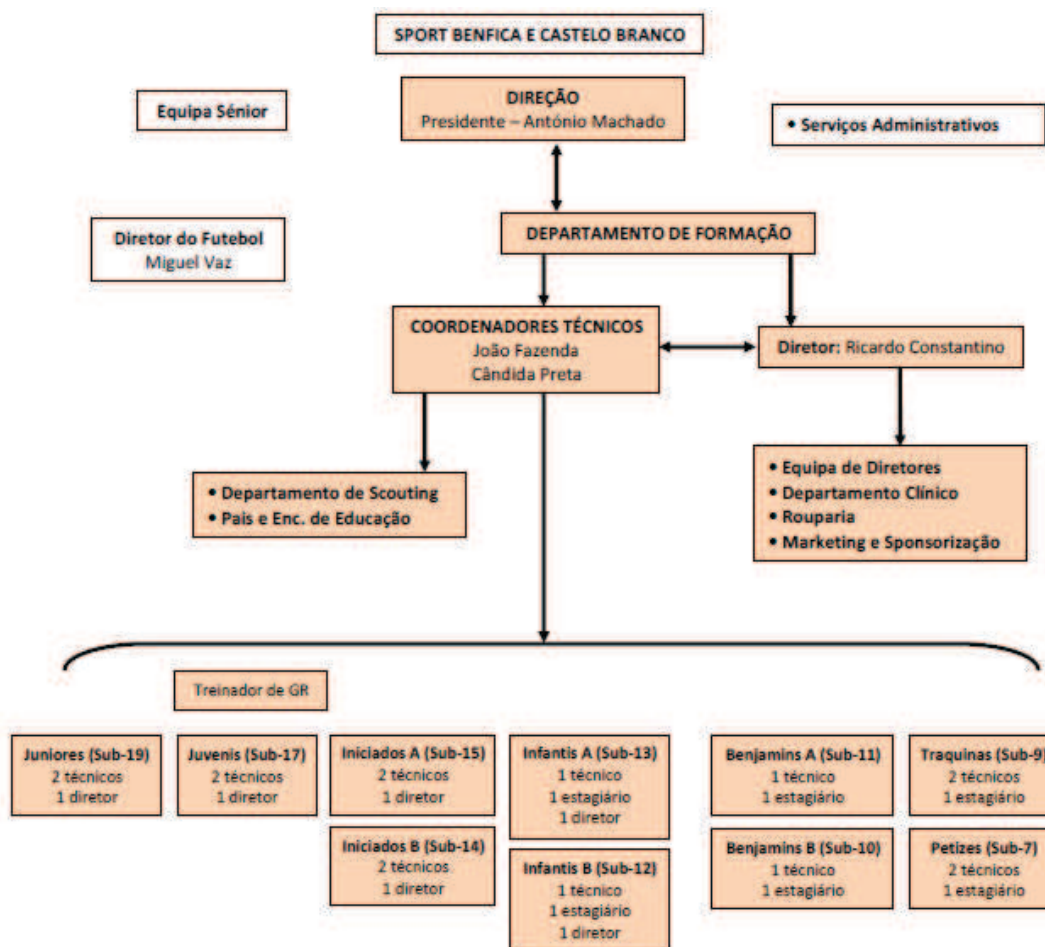


Ilustração 6 Organograma da Organização de Departamento

A formação base que aqui é inculcada e que o treinador irá desempenhar será de impacto social, educativo, formativo e desportivo, e como a Chutalbi rege terão que ter 7 domínios:

- Bom senso;
- Formação específica na modalidade;
- Formação no terreno;
- Formação académica;
- Experiência e talento na condução de grupos;
- Experiência de jogo como jogador;
- Sentimentos de satisfação pela atividade desenvolvida.

Quanto à formação específica na modalidade, entendem que a aquisição e domínio dos conteúdos específicos do futebol permitem a inserção adequada em todo o contexto.

Em relação à formação no terreno é referido em relação à capacidade de planear, executar, analisar, criticar e avaliar todo o processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente à formação académica, é importantíssimo ter sempre presente o domínio de todas as componentes inerentes à prática desportiva, ou seja, ter sempre presentes os conhecimentos adquiridos e atualizados sobre a anatomia, a fisiologia do esforço, a biologia do treino, a biomecânica, a pedagogia do treino, a psicologia desportiva, a sociologia, a metodologia do treino, entre muitas outras variáveis existentes no desporto.

Na experiência e talento na condução de grupos pretendem um treinador com um perfil dinâmico que se possa adaptar a cada momento e a cada grupo presente, saber decidir a forma, o peso e o lugar a dar ao aquecimento, aos exercícios analíticos, aos exercícios mais complexos, às situações de jogo condicionado, às situações de jogo livre, ao trabalho de desenvolvimento da condição física e à interligação de todos estes fatores, deve ainda ter consciência em relação ao volume e à intensidade dos exercícios.

Na experiência como jogador não é significativamente importante, mas torna-se bastante útil, pois podes ajudar a ter uma resposta mais rápida no prever, antecipar situações nos treinos e jogos, é o que segundo a filosofia da Chutalbi identificado como “feeling”. Adjacente a estes pontos referidos for inserida a satisfação pela atividade desempenhada junto dos atletas a Chutalbi garante que o trabalho desenvolvido junta a vertente do prazer na prática, e prevê o desenvolvimento não só de atletas, mas jovens mais saudáveis, e também ética, social e profissionalmente mais aptos no futuro.

### **1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas**

Os objetivos gerais presentes nas diferentes áreas têm como finalidade criar no futebol situações simples, que vão ao encontro às motivações dos praticantes, adaptadas às suas características e ao seu nível de desenvolvimento. Por isso as estratégias mais adequadas para ensinar o jogo passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização.

### **1.2.3 - Dificuldades encontradas nos dois quadros**

Tivemos algumas dificuldades em encontrar os quadros recentes e principalmente do nosso local de estágio, a Chutalbi, pois não existe um local exato onde encontrar essa informação, mas recorrendo à ajuda dos orientadores de estágio, foi nos fornecida toda a informação necessária para completar o mais corretamente possível os quadros técnicos assim como os objetivos.

## 1.3 - Recursos Materiais

### 1.3.1- Instalações e equipamentos

O SBCB tem em sua posse o Estádio Municipal do Vale de Romeiro, localizado na Estrada Nacional 18 à saída de Castelo Branco, que foi inaugurado em 1956 com medidas de 101x65 e com uma lotação de 12000 lugares.

O estádio está equipado com uma sauna, um jacuzzi, balneários e várias salas para conferências ou outros afins.



Ilustração 7: Estádio Municipal Vale do Romeiro



Ilustração 8: Localização do Estádio

Municipal Vale do Romeiro

O SBCB tem em conjunto com a câmara de Castelo Branco uma parceria para treinar e poder usufruir dos campos sintéticos da Zona de Lazer de Castelo Branco, onde a Chutalbi tem grande parte dos seus trabalhos a ser realizados.

Dito isto, os campos da zona de lazer têm em sua posse 3 sintéticos, sendo 2 deles da dimensão de campo de 11 e um deles de campo de 7. Para além disso, está equipado com balneários onde os atletas podem tomar banho e equipa-se (4 balneários para os atletas e 2 para os árbitros, mais WC). Também no mesmo pavilhão onde se encontram os balneários, estão as arrecadações com todo o material utilizado durante os treinos: Bolas, cones, pinocos, coletes, estacas, entre outros.



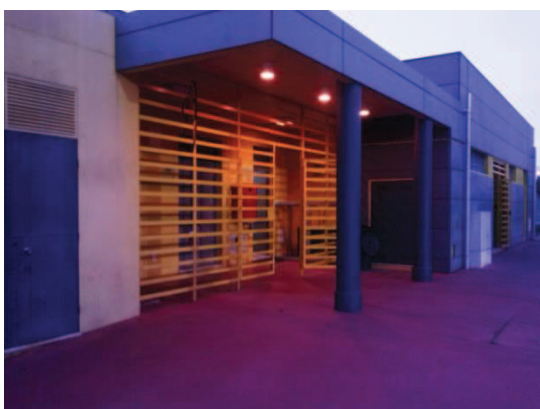
**Ilustração 9:** Campos Sintéticos da Zona de Lazer



**Ilustração 10:** Campos Sintéticos da Zona de Lazer



**Ilustração 11** Balneários dos Campos Sintéticos da Zona de Lazer



**Ilustração 12** Balneários dos Campos Sintéticos da Zona de Lazer

## 1.4 - Caracterização da População

O número total de praticantes é de 195 atletas, divididos pelos vários escalões etários.

<b>Escalão</b>	<b>Atletas</b>	<b>Percentagem</b>
<b>Juniores</b>	21	9%
<b>Juvenis</b>	31	13%
<b>Iniciados A</b>	15	6%
<b>Iniciados B</b>	16	7%
<b>Infantis A</b>	22	9%
<b>Infantis B</b>	20	9%
<b>Benjamins A</b>	22	9%
<b>Benjamins B</b>	16	7%
<b>Traquinas</b>	31	14%
<b>Petizes</b>	40	17%
<b>Total</b>	235	100%

Tabela 3: Distribuição dos atletas pelos diferentes escalões

### 1.4.1 - Descrição do grupo de intervenção

Durante a minha intervenção prática (estágio), o grupo/equipa com que realizei a minha intervenção foi, como referido anteriormente, a equipa de Traquinas. Segue em baixo a lista de atletas.

Nº	Nome	Ano Nascim.
1	Martim F	2008
2	Henrique O.	2008
3	João L.	2008
4	António G.	2008
5	Gabriel M.	2008
6	Martim P.	2008
7	Gonçalo S.	2008
8	João N.	2008
9	Leonardo G.	2008
10	Tiago C.	2008
11	Miguel C.	2008
12	Rodrigo E.	2009
13	Gabriel A.	2009
14	Santiago B.	2009
15	Daniel C.	2009
16	Martim P.	2008
17	Martim B.	2009
18	Miguel P.	2008
19	Afonso M.	2009
20	Afonso M.	2009
21	Gonçalo L.	2008
22	Dinis M.	2008
23	Duarte R.	2009
24	Simão S.	2008
25	Fabiano C.	2008
26	Tomás P.	2008
27	Leonardo V.	2009
28	Diogo L.	2009
29	Tiago A.	2008

30	Rodrigo J.	2009
31	Rodrigo P	2008

Tabela 4 Equipa de Traquinas (2016/2017)



Ilustração 13 Equipa de Traquinas (2016/2017)

#### 1.4.2 - Áreas de Observação - Metodologias de avaliação

A metodologia de avaliação usada no clube para conseguir avaliar a capacidade dos atletas é realizada pelos professores/treinador responsáveis pelo futebol, aproveitando os treinos e os encontros/jogos realizados pelas suas equipas para conseguir assim realizar uma avaliação dos seus atletas.

#### 1.4.3 - Nível socioeconómico da população

O nível socioeconómico da população é bastante heterogéneo, o qual não nos foi possibilitado ter uma informação correta e completa de todos os atletas.

## 2. Variáveis

### 2.1. Variáveis de contexto

#### Recursos materiais e dificuldades

A escola de futebol Chutalbi, tem na sua posse uma grande variedade de equipamentos e usufrui de boas instalações (sintéticos – zona de lazer). Nomeadamente está equipado com tudo o que se precisa para a prática do futebol: Bolas, balizas, coletes, sinalizadores, entre outros menos importantes.

No entanto, os equipamentos e as instalações por si não determinam uma aprendizagem favorável e sem problemas. No futebol o primeiro problema que se coloca ao jovem é de natureza tática, ou seja, o que fazer? Só depois é que surge o problema de como fazer, isto é, a questão técnica através da seleção da resposta motora mais adequada à sua resolução.

#### Condições humanas

- Petizes e Chutinhas

Este escalão é composto por cerca de 30 atletas com idade inferior a 6 anos, sendo este escalão a base da formação de atletas de futebol, é neste escalão que estão inseridos os treinadores com a melhor capacidade para lidar com crianças e em conjunto com os novos treinadores para adquirir as melhores experiências possíveis na área da formação de jogadores de futebol.

- Traquinas

O escalão onde tive as principais funções do estágio, equipa formada por 27 atletas inscritos com uma média de 20 atletas por treino e com idades de 7 e 8 anos, equipa técnica formada por um treinador principal, um treinador-adjunto e dois estagiários, durante a sessão de treino apenas o treinador principal estava encarregue de palestrar para os atletas enquanto os restantes treinadores tratavam da organização dos exercícios de treino e posterior aplicação dos exercícios aos atletas.

### **Caraterísticas socioculturais do meio**

A cidade de Castelo Branco, mais propriamente dito a escola de formação da Chutalbi, desde a sua existência teve sempre muitos atletas, o que mostra que há um grande interesse e vontade de praticar esta modalidade.

Assim, dentro de um ambiente desportivo positivo, as crianças têm oportunidade para fazer novas amizades, aprender novas técnicas e desenvolver novos interesses. A qualidade do processo de ensino-aprendizagem desportivo da criança é ditada por pais e treinadores, onde os primeiros também são parte integral da equipa.

A atenção de qualquer programa desportivo para crianças, seja ao nível competitivo ou de recreação, deve focar essencialmente a aprendizagem e o divertimento, para depois integrar o espírito competitivo e providenciar uma boa experiência desportiva para toda a vida. A preocupação sempre no processo, não no resultado.

### **Recrutamento**

Os métodos de captação que a instituição leva a cabo é divulgação pelas escolas da cidade e ações promocionais pontuais (Fórum CB, etc).

## **2.2. Variáveis de Programa**

### **Objetivos do Ensino**

#### **Objetivos Gerais**

- 1ª Etapa – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA (eu e a bola);
- 2ª Etapa – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA E A BALIZA (eu, a bola e a baliza);
- 3ª Etapa – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA E COM O ADVERSÁRIO (o duelo 1x1);
- 4ª Etapa – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM O COMPANHEIRO E COM OADVERSÁRIO (o jogo a 2);
- 5ª Etapa – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM OS COMPANHEIROS E COM OSADVERSÁRIOS (o jogo a 3);
- 6ª Etapa – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM OS ADVERSÁRIOS E COM A EQUIPA (o jogo a 7).

## Objetivos Específicos

### 1ª ETAPA – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA (eu e a bola)

#### Objetivos:

Procurar obter o domínio da bola e o equilíbrio do corpo

- Desenvolver as capacidades coordenativas como a capacidade de reacção, a orientação espacial, a lateralidade, o equilíbrio, o ritmo e a noção de tempo.
- Os praticantes deverão procurar ter um bom domínio e controlo da bola.
- Utilizar as diferentes superfícies de contacto do corpo com a bola.
- Desenvolver as capacidades de equilíbrio do corpo sobre um pé para poder utilizar o outro pé para jogar a bola.
- Percecionar as diferentes trajetórias da bola.
- Começar progressivamente a retirar o olhar da bola (espaço próprio) para poder “ler” o jogo (saber o que se passa no espaço próximo, colegas, adversários, posição no terreno, etc).

### 2ª ETAPA – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA E COM A BALIZA (eu, a bola e a baliza)

#### Objetivos:

Construir a noção da existência e da função das balizas

#### a) Concluir eficazmente as ações de jogo

- A marcação de golos deverá ser uma ação a privilegiar, já que sabemos que nos primeiros contactos que os jovens têm com o Futebol, o que lhes dá mais prazer é relacionarem-se com a bola de uma forma indiscriminada, mais do que propriamente a obterem a marcação de golos, já que não têm ainda a consciencialização do objetivo do jogo.
- A partir do momento em que esteja interiorizado o objetivo do jogo, é necessário consciencializar os praticantes, que nem sempre devem optar por jogar para a frente e na direção da baliza (jogo direto), já que por vezes é preferível jogar para o lado ou para trás (jogo indireto), no sentido de criar linhas de passe, manter a posse de bola e provocar oscilações na defensiva contrária.

#### b) Construir a noção de defesa da baliza

- Inicialmente, fazer perceber aos praticantes que após a perda da posse de bola, o objetivo do jogo é evitar sofrer golos através da defesa da sua baliza.
- Posteriormente, consciencializar os jovens de que a melhor defesa da baliza não se processa através de um aglomerado de jogadores junto da baliza, mas sim através de

uma defesa devidamente colocada no meio-campo defensivo (e por vezes mesmo em todo o campo).

### **3ª ETAPA – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA E COM O ADVERSÁRIO (o duelo 1x1)**

#### **Objetivos:**

Construir a noção da presença do adversário privilegiando as situações de 1x1

- Controlar a bola para a poder utilizar de uma forma eficaz, descentralizando o olhar exclusivamente sobre a bola, de forma a poder ter uma melhor leitura do jogo (do espaço próximo ao espaço médio).
- Possuir e conservar a bola para poder passar ou concretizar, por forma a poder criar ações que favoreçam o jogo da equipa.
- Incentivar a conquista e a conservação da posse da bola, estimulando os duelos (situações de 1x1).
- Saber adotar uma atitude básica defensiva, orientar os apoios e realizar o enquadramento defensivo.
- Conhecer os princípios da marcação, iniciando a sua aprendizagem através da marcação individual nominal (marca sempre e só o mesmo adversário) passando posteriormente para a marcação individual não nominal.
- Desenvolver as ações técnicas individuais referidas nas etapas anteriores e iniciar a aprendizagem das técnicas de desarme, interceção, simulação e drible e das ações coletivas elementares – marcação e desmarcação.

### **4ª ETAPA – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM O COMPANHEIRO E COM O ADVERSÁRIO (o jogo a 2)**

#### **Objetivos:**

Criar o hábito de se deslocar e de estar constantemente em movimento para passar e receber a bola, privilegiando o jogo a 2

- Jogar com um companheiro, progredindo no terreno.
- Permitir uma participação ativa no jogo.
- Utilizar o espaço próximo, bem como o espaço afastado.
- Estruturar as ações coletivas elementares.
- Defender a baliza em bloco (próximo do companheiro).

### **5ª ETAPA – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM OS COMPANHEIROS E COM OS ADVERSÁRIOS (o jogo a 3)**

#### **Objetivos:**

Jogar com os companheiros, progredindo no terreno e tendo uma ocupação racional do espaço de jogo

- Ocupar de uma forma racional o espaço de jogo, visando a progressão da bola e a aproximação da baliza contrária.
- Defender em bloco, com os jogadores próximos uns dos outros, facilitando a execução de coberturas defensivas, dobras e compensações.
- Resolver situações técnicas com grau de dificuldade superior, como os casos do jogo aéreo e do passe de longa distância.
- Aumentar a velocidade de execução das ações de jogo através da modificação do ritmo e da velocidade dos exercícios.

### **6ª ETAPA – RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM OS ADVERSÁRIOS E COM A EQUIPA (o jogo a 7)**

#### **Objetivos:**

Desenvolver as tarefas e as funções do jogo em equipa nos processos ofensivos e defensivos, ocupando racionalmente o espaço de jogo.

- Fazer circular a bola e os jogadores.
- Utilizar os diferentes espaços no sentido de criar constantemente linhas de passe, conservar e proteger a bola e criar situações de finalização.
- Empenhar-se na conquista e na recuperação da posse da bola assumindo comportamentos defensivos de uma forma conjugada com os seus colegas de equipa.
- Solicitar para uma constante dinâmica das ações ofensivas e defensivas, individuais e coletivas.

## 2.3. A Filosofia do Treinador

Os atletas têm sempre que trazer equipamento apropriado para o treino, calções ou calças de fato treino, assim como uma t-shirt ou uma camisola de manga comprida apropriada para a prática de atividade física.

A assiduidade e pontualidade são premiadas na convocatória para os jogos de fim-de-semana quando isso acontece em escalões que já têm competição, mas nos escalões mais jovens o atleta costuma ser premiado na frente dos colegas, para ser uma ação incentivadora para os restantes.

Os atletas são punidos com a sanção de deixarem de realizar o exercício que estão a fazer ou até mesmo a sessão de treino se verificar-se que o comportamento foi grave, mas na maioria dos casos, apenas se fala com o atleta para ele entender o que fez de mal e voltar ao treino.

Antes do início do treino, o treinador deixa os atletas brincarem com bola fazendo um jogo de um modo geral mais descontraído sempre com supervisão para não haver exageros comportamentais, depois de iniciado a sessão de treino, a postura do treinador tem de ser mais profissional para conseguir atingir os objetivos definidos para cada unidade de treino.

## **V - DIÁRIO DE BORDO**

### **1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio**

#### **1.2.1 - Integração no local de estágio**

O local de estágio foi escolhido com base na modalidade e qualidade de experiências, sendo o último do meu ponto de vista, a integração foi relativamente fácil, apenas houve alguns problemas de controlo das atitudes com os atletas, visto a idade. Foi facilitado com o tempo pois já não era a primeira vez que trabalha com estes escalões. Além disso, a idade dos jogadores da nossa equipa era logo um fator que trazia obstáculos, contudo e na minha opinião é mais um fator de motivação, visto ser uma idade de muita agitação e em que a capacidade de assimilar conceitos tem de ser facilitada com dinamismo e criatividade.

#### **1.2.2 - O que é referido como fator de aprendizagem**

No começo da escolaridade, entre 6 e 9 anos de idade, a criança começa a intensificar as suas relações pessoais e a valorizar os vínculos familiares, resultado do surgimento de uma atitude mais objetiva a respeito da realidade

Greco e Benda (1998) e Cardoso (2007) salientam que as crianças e os jovens não devem ser tratados como um adulto em miniatura durante o processo de ensino e aprendizagem. O desporto para as crianças não se deve basear em meras adaptações das práticas, princípios e cargas realizadas pelos adultos, mas sim, deve ser organizado em função dos praticantes, tratando os objetivos, os conteúdos, os métodos, o desenvolvimento e os níveis de dificuldade de acordo com as idades e os níveis de maturação hormonal.

Gallahue e Ozmun (2005) propõem uma abordagem desenvolvida que, ao ensinar as habilidades motoras (técnicas) para a faixa etária de 7-10 anos, a aprendizagem deve ser totalmente aberta, ou seja, os conteúdos do ensino são aplicados pelo professor e praticados pelos alunos, sem interferência e correções dos gestos motores.

Neste contexto, todos os treinos abordavam principalmente a parte tática do jogo de futebol em que se ensinava qual a função das diversas posições no campo, não menosprezando a parte técnica, mas enfatizando a vertente tática das crianças nestas faixas etárias.

#### **1.2.3 - Principais dificuldades encontradas**

A principal dificuldade encontrada foi gestão do tempo das unidades de treino e na aplicação de feedbacks.

#### **1.2.4 - Questões/dúvidas relevantes**

Todas a dúvidas eram prontamente postas ao orientador ou ao treinador responsável pelo escalão de modo a melhor perceber os meus erros e tomar as melhores decisões.

## 2. Mapas de registo de Assiduidade do Estudante

### Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Chutalbi
Estagiário: Tiago Filipe Sousa Luis
Orientador de prática (Instituição): João Fazenda
Supervisor de prática (ESECB): Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	1h30m	
2			18	1h	
3	1h30m		19	1h30m	
4	1h		20		
5	1h30m		21		
6			22	2h	
7			23		
8	2h		24	1h30m	
9			25	1h	
10	1h30m		26	1h30m	
11	1h		27		
12	1h30m		28		
13			29	4h	
14			30		
15	4h		31		
16				<b>MÊS: Outubro</b>	

O Tutor da Instituição:

\_\_\_\_\_

### Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Chutalbi
Estagiário: Tiago Filipe Sousa Luis
Orientador de prática (Instituição): João Fazenda
Supervisor de prática (ESECB): Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2	1h30m		18		
3			19	1h30m	
4			20		
5	3h		21	1h30m	
6			22	1h30m	
7	1h30m		23	1h30m	
8	1h30m		24		
9	1h30m		25		
10			26	3h	
11			27		
12	3h		28	1h30m	
13			29	1h30m	
14	1h30m		30	1h30m	
15	1h30m		31		
16	1h30m			<b>MÊS: novembro</b>	

O Tutor da Instituição:

---

### Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Chutalbi
Estagiário: Tiago Filipe Sousa Luis
Orientador de prática (Instituição): João Fazenda
Supervisor de prática (ESECB): Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3h	
2			18		
3	3h		19	1h30m	
4			20	1h30m	
5	1h30m		21	1h30m	
6	1h30m		22		
7	1h30m		23		
8			24		
9			25		
10	3h		26	1h30m	
11			27		
12	1h30m		28		
13	1h30m		29		
14	1h30m		30		
15			31		
16				<b>MÊS: dezembro</b>	

O Tutor da Instituição:

\_\_\_\_\_

### Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Chutalbi
Estagiário: Tiago Filipe Sousa Luis
Orientador de prática (Instituição): João Fazenda
Supervisor de prática (ESECB): Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	1h30m	
2	1h30m		18	1h30m	
3	1h30m		19		
4	1h30m		20		
5			21	1h30m	
6			22		
7	3h		23	1h30m	
8			24	1h30m	
9	1h30m		25	1h30m	
10	1h30m		26		
11	1h30m		27		
12			28	3h	
13			29		
14	3h		30	1h30m	
15			31	1h30m	
16	1h30m			<b>MÊS: janeiro</b>	

O Tutor da Instituição:

\_\_\_\_\_

### Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Chutalbi
Estagiário: Tiago Filipe Sousa Luis
Orientador de prática (Instituição): João Fazenda
Supervisor de prática (ESECB): Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	1h30m		17		
2			18	3h	
3			19		
4	3h		20	1h30m	
5			21	1h30m	
6	1h30m		22	1h30m	
7	1h30m		23		
8	1h30m		24		
9			25	3h	
10			26		
11	1h30m		27		
12			28		
13	1h30m		29		
14	1h30m		30		
15	1h30m		31		
16				<b>MÊS: Fevereiro</b>	

O Tutor da Instituição:

\_\_\_\_\_

### Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Chutalbi
Estagiário: Tiago Filipe Sousa Luis
Orientador de prática (Instituição): João Fazenda
Supervisor de prática (ESECB): Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	1h30m		17		
2			18	3h	
3			19		
4	4h		20	1h30m	
5			21	1h30m	
6	1h30m		22	1h30m	
7	1h30m		23		
8	1h30m		24		
9			25	3h	
10			26		
11	3h		27	1h30m	
12			28	1h30m	
13	1h30m		29	1h30m	
14	1h30m		30		
15	1h30m		31		
16				<b>MÊS: Março</b>	

O Tutor da Instituição:

\_\_\_\_\_

### Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Chutalbi
Estagiário: Tiago Filipe Sousa Luis
Orientador de prática (Instituição): João Fazenda
Supervisor de prática (ESECB): Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	1h30m		17	1h30m	
2			18	1h30m	
3	1h30m		19	1h30m	
4	1h30m		20		
5	130m		21		
6			22	1h30m	
7			23		
8	1h30m		24	1h30m	
9			25		
10	1h30m		26	1h30m	
11	1h30m		27		
12	1h30m		28		
13			29	3h	
14			30		
15	3h		31		
16				<b>MÊS: Abril</b>	

O Tutor da Instituição:

---

### Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Chutalbi
Estagiário: Tiago Filipe Sousa Luis
Orientador de prática (Instituição): João Fazenda
Supervisor de prática (ESECB): Rui Paulo

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2	4h		18	1h30m	
3			19	1h30m	
4	1h30m		20	1h30m	
5	1h30m		21	1h	
6	1h30m		22		
7	1h		23	4h	
8			24		
9	4h		25	1h30m	
10			26	1h30m	
11	1h30m		27	1h30m	
12	1h30m		28	1h	
13	1h30m		29		
14	1h		30	4h	
15			31		
16	1h30m			<b>MÊS: Maio</b>	

O Tutor da Instituição:

\_\_\_\_\_

### 3. Calendarização e Planificação das Atividades

#### 3.1. Calendarização anual

Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio	
Sem ana	Obj	Sem ana	Obj	Sem ana	Obj	Sem ana	Obj	Sem ana	Obj	Sem ana	Obj	Sem ana	Obj	Sem ana	Obj
		4ª-feira	3 4											4ª-feira	3 4
1	1 2 4 4	1	1 2 2 2	1	3 4 1 2	1	/ / 3 4	1	1 2 3 4	1	1 2 3 4	1	/ / 1 2	1	1 2 1 4
2	4 4 1 1	2	1 1 3 3	2	4 4 3 3	2	3 3 2 4	2	1 2 1 4	2	3 4 2 1	2	2 3 4 4	2	2 1 3 3
3	2 1 3 1	3	2 2 2 2	3	1 1 1 4	3	1 3 2 4	3	2 3 4 4	3	4 1 3 2	3	1 3 2 4	3	1 3 2 2
4	2 3	4	2 2 2 1	4	2 2 2 1	4	3 3 2 1	4	3 3 2 1	4	1 2 1 3	4	3 2 3 2	4	3 2 3 2
2ª-feira	2 3		/ /			2ª-feira						2ª-feira			/ /
						4ª-feira	3 1								

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA (eu e a bola)

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA E COM A BALIZA

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA E COM O ADVERSÁRIO

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM O COMPANHEIRO E COM O ADVERSÁRIO

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM OS COMPANHEIROS E COM OS ADVERSÁRIOS

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM OS ADVERSÁRIOS E COM A EQUIPA

Torneio interno

### 3.2. Calendarização semanal/microciclo semanal

Segunda-feira		Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Hora	Objetivo	<b>Folga</b>	Objetivo	<b>Folga</b>	<b>Folga</b>	Objetivo	<b>Folga</b>
18:00							
18:30							
19:00							
19.30							

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA (eu e a bola)

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA E COM A BALIZA

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA E COM O ADVERSÁRIO

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM O COMPANHEIRO E COM O ADVERSÁRIO

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM OS COMPANHEIROS E COM OS ADVERSÁRIOS

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA, COM A BALIZA, COM OS ADVERSÁRIOS E COM A EQUIPA

Torneio interno

### 3.3. Planos de treino/sessão

Registo de atividades: 10 de janeiro – 18:00h às 19:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Gr+3x3+Gr	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo, a primeira equipa que sofrer um golo vai sair para que entre outra equipa, para que assim todos os jogadores possam jogar.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 15 de março – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
4x4 (5 passes)	Os jogadores são divididos em duas equipas de 4 elementos num determinado espaço e vão tentar efetuar 5 passes sem que a equipa adversária toque na bola, quando isso acontecer, a equipa que o realizar ganha 1 ponto.	Trabalhar o passe; trabalhar as desmarcações; treinar a dar uma linha de passe; trabalhar as receções.
Gr+1x1+Gr	São colocados os atletas em duas filas em lados opostos do campo, cada fila ao lado da baliza. O treinador joga a bola para o meio do campo e vai sair um jogador de cada fila para fazer 1 contra 1.	Trabalhar a finta; treinar a tomada de decisão; trabalhar posicionamento defensivo; trabalhar o remate.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

**Nota:** os restantes planos de treino/sessão, encontram-se no anexo x.

### 3.4. Reflexões de intervenção



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

#### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 51	Data: 2017/01/10
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar transições defensivas, controlo de bola, passe e remate. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão, comunicação e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	

#### Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

A criação de bom ambiente nos exercícios facilitam a aprendizagem motora

#### Aspetos a melhorar nesta sessão

A qualidade e quantidade dos feedbacks

#### Observações / Comentários

Neste escalão torna-se mais difícil o controlo do grupo pela sua idade e pelo início de época, onde faltam algumas noções que não ficaram assimiladas da época anterior



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 84	Data: Data: 2017/03/15
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Realizar aquecimento muscular e também velocidade. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão, comunicação, trabalho de equipa e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação verbal		X	
	Alunos fora da tarefa		X	

**Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão**

Facil adaptação e alteração dos processos dentro dos exercícios após as instruções dadas.

**Aspetos a melhorar nesta sessão**

Controlo dos tempos de exercício

**Observações / Comentários**

Após a análise dos documentos sobre a Metodologia de treino e Didática, houve uma melhor capacidade em apresentar os feedbacks sobre a qualidade com que os exercícios eram realizados.

**Nota:** as restantes reflexões de intervenção, encontram-se no anexo x.

## 4. Trabalho de Investigação

### ALGUMAS ROTINAS DE VIDA DAS ATLETAS SUB-16 DAS SELEÇÕES DISTRITAIS DE FUTEBOL - 7 FEMININO

Tiago Filipe Sousa Luis\*

Rui Miguel Duarte Paulo\*\*

#### RESUMO

É importante perceber a realidade do futebol feminino em Portugal, para verificarmos que soluções podemos encontrar face ao quotidiano das atletas. A realidade está neste momento em mudança e queremos verificar através deste pequeno estudo quais as rotinas das atletas sub-16 das seleções distritais que disputaram o Interassociações. Procurámos saber quais as rotinas habituais fora da escola e do contexto desportivo; qual a ocupação de tempos livres mais valorizada, a forma como percorre o caminho casa-escola/escola-casa, as horas normais de deitar e acordar, o local das 3 refeições mais importantes do dia e a regularidade de consumo de determinados alimentos e bebidas.

A amostra foi constituída por 243 atletas, com uma média de idades de  $14,79 \pm 1,203$  das seguintes regiões: Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve e Regiões Autónomas. O instrumento usado no nosso estudo foi uma adaptação do Questionário validado e utilizado por Marques (2010), de onde retiramos as questões relativas rotina de vida das atletas. No tratamento estatístico recorremos ao programa SPSS versão 22,0, onde utilizámos a estatística descritiva.

Através dos resultados obtidos verificamos que as atletas dão maior importância a atividades sedentárias e sociais, ainda que uma parte das atletas atribuisse alguma importância a estar sozinha como ocupação de tempos livres. Também verificámos que as atletas preferem meios passivos como deslocamento nos trajetos casa-escola e escola-casa. Ainda verificamos que a maioria das atletas têm hábitos de sono ditos normais e recomendados pela National Sleep Foundation. Através deste questionário concluímos que as atletas têm hábitos alimentares que vão ao encontro dos conselhos da roda dos alimentos e a Direção Geral de Saúde.

Palavras-chaves: Estilo de vida. Rotina. Futebol Feminino. Sub-16. Seleção Distrital.

## INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) e a atividade desportiva têm vindo a ganhar maior expressão na nossa sociedade, não só porque a procura, no âmbito das práticas de lazer, aumentou, mas também porque se assistiu à intensificação da competição desportiva (Marivoet, 2005), independentemente da idade, do género e do estatuto socioeconómico.

As mudanças na dieta alimentar e no estilo de vida, que ocorreram como resultado da industrialização, urbanismo, desenvolvimento económico e globalização, têm ocorrido rapidamente nas últimas décadas. A combinação de uma dieta pouco saudável com um estilo de vida sedentário está a ter um impacto significativo no estado de saúde das populações, particularmente nos países desenvolvidos, embora já seja considerado um problema com dimensão global (Beer-Borst et al., 2000; Lopez et al., 2006; Onis & Blössner, 2000).

A prática da AF é, desde há muito tempo, considerada um fator complacente da saúde dos adolescentes, uma vez que tem para estes inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais (Costa, 2007), estando intimamente ligadas com um conjunto de variáveis que as estruturam, como o género, o estado civil, a idade, as habilitações literárias e as categorias sociais (Marivoet, 2001).

Apesar de todo este contexto, que proporciona uma facilidade de acesso às práticas de vários tipos de AF e desportiva, sabemos que os jovens em idade escolar apresentam níveis baixos de AF e que estes níveis tendem a diminuir com o avanço da idade, sendo mais significativo no género feminino (Marques, 2010).

No que diz respeito ao género feminino ainda se constata algum preconceito relativamente à sua prática, dentro desta modalidade e esta investigação, na nossa opinião, assume relevância científica devido à pertinência que tem na realidade da nossa sociedade, pois, saber/conhecer hábitos e rotinas diárias podem levar à criação de novas estratégias e formas de motivar e de aumentar a acessibilidade à prática AF e Desportiva, neste caso, o Futebol, aumentando o número de praticantes de AF e Desportiva por parte do género feminino.

Tendo em vista este cenário, a presente pesquisa procura animar uma discussão sobre o preconceito de género no futebol feminino e desse modo, a investigação sobre os estilos de vida tem posto em evidência que as perceções dos praticantes influenciam a participação nas atividades físicas e desportivas (Dishman, 1990). De uma maneira geral, confirmam que existem diferenças significativas a favor dos praticantes regulares.

No nosso estudo, realizado com atletas femininas de futebol, os principais objetivos recaem, essencialmente, em perceber quais as rotinas existentes e mais frequentes relativamente ao estilo de vida adotado fora do ambiente desportivo. Objetivámos também tentar perceber a qualidade das refeições que são tomadas e a regularidade destas, focando determinados alimentos e bebidas.

## **METODOLOGIA**

### **Introdução**

Neste capítulo, descrevemos e explicamos minuciosamente os procedimentos adotados neste estudo, para podermos encontrar as respostas para as questões formuladas. Descreveremos o plano de investigação, sobre o qual pretendemos efetuar a investigação, a identificação dos sujeitos participantes, os métodos, técnicas, instrumentos de recolha e tratamento estatístico dos dados.

### **Participantes**

A população em estudo são todas as atletas Sub-16 das Seleções Distritais de Futebol de 7 feminino de Portugal, no ano de 2013, selecionadas para um torneio Interassociações.

Participaram no estudo 243 jogadoras, de todos os distritos/regiões de Portugal, excluindo as representantes do distrito de Portalegre e da região autónoma dos Açores que não participaram, sendo desta forma esses os elementos (243) que constituem os participantes do nosso estudo.

### **Instrumentos**

O instrumento usado no nosso estudo foi uma adaptação do Questionário validado e utilizado por Marques (2010), de onde retiramos as questões relativas às rotinas de vida das atletas, a questão sobre os hábitos alimentares foi retirada do questionário utilizado no Estudo Nacional da Rede Europeia HBSC (1998) (Matos et al., 2000).

Têm sido utilizadas em vários estudos as técnicas de questionário que mostram garantias de validade (Allor & Pivarnik, 2001; Craig et al., 2003; Sallis, Buono, Roby, Micale, & Nelson, 1993).

Apesar de não ser recomendável a sua utilização com os mais jovens (Sirard & Pate, 2001), estudos mostram que as crianças e adolescentes com mais de 10 anos podem reportar com confiança e validade as suas atividades (Sallis et al., 1993). Por este motivo, e porque pretendíamos recolher uma quantidade elevada de informações, recorreremos à técnica de inquirição por questionário.

De acordo com Marques (2010), procurou conceber um instrumento que apresentasse garantias de objetividade, validade e fidelidade. O autor consultou vários questionários utilizados em estudos científicos, nacionais e internacionais. Neste pressuposto, aproveitou do questionário sobre os estilos de vida desenvolvido por Piéron et al. (1997), as questões sobre a prática e importância das atividades de lazer; prática desportiva formal e informal, presente e passada; perceções pessoais e motivações para a prática desportiva ou afastamento.

## **Procedimentos**

Primeiramente foi realizada uma abordagem à Associação de Futebol de Castelo Branco com o propósito de dar a conhecer e de efetuar o pedido para colaboração na investigação, de todas as seleções envolvidas no torneio Interassociações.

Após o consentimento e a aprovação pelos responsáveis das distintas Associações de Futebol, foram entregues os questionários, sendo que os sujeitos (atletas) participantes no estudo, responderam de livre vontade, tendo em conta todos os pressupostos éticos. Os questionários foram preenchidos durante o torneio interassociações Sub-16 de Futebol de 7, organizado em Castelo Branco pela Associação de Futebol de Castelo Branco e Federação Portuguesa de Futebol.

Os questionários foram entregues aos treinadores e dirigentes das diferentes seleções, que por sua vez os fizeram chegar às atletas, tendo também sido eles que os recolheram. Os questionários foram preenchidos após a 1ª jornada por todas as jogadoras das distintas seleções.

Após o consentimento e a aprovação pelos responsáveis das distintas Associações de Futebol, foram entregues os questionários, sendo que os sujeitos (atletas) participantes no estudo, responderam de livre vontade, tendo em conta todos os pressupostos éticos.

## **Tratamento Estatístico**

Para a análise estatística dos dados utilizámos como meios auxiliares para a elaboração deste trabalho o programa computadorizado Office Excel e o pacote estatístico SPSS 22.0, onde recorreremos apenas à utilização da estatística descritiva (percentuais relativos e absolutos).

## APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

### Introdução

Neste capítulo do trabalho, procedemos a uma análise descritiva dos resultados, caracterizando a amostra. Recorremos à estatística descritiva (percentuais), apresentando os resultados em tabelas, onde serão comentados os resultados obtidos.

### Análise Descritiva

#### Questão 1

Segundo os resultados obtidos, observáveis na tabela 1, as ocupações de tempos livres mais valorizadas pelas atletas, com uma elevada importância, são ouvir música (41,6%), trabalhar para ganhar dinheiro (49,4%), falar com amigos (74,9%), praticar desporto formal (87,2%), assistir a acontecimento desportivos (49%), ficar sozinho (48,6%) e participar em atividades de clubes (43,2%).

Logo de seguida, consideradas importantes pelas atletas estão a audição de música (49,4%), tocar instrumento/cantar (35%), ver TV(Video/DVD (48,6%), passar tempo com colegas (52,3%), ler (42,8%), fazer TPC (46,1%), participar em atividades de arte/expressão (32,1%), ficar sozinho (41,6%), passear/ver montras (37%), ir ao cinema/concerto/teatros (47,3%), ajudar na lida da casa (54,7%), participar em atividades de clubes (41,2%), visitar conhecidos (58,8%) e praticar desporto informal (43,2%).

De acordo com a mesma tabela, as ocupações consideradas com pouca importância pelas atletas são jogar as cartas/jogos de vídeo (50,6%), sair de noite para dançar (46,1%), participar em atividades de arte/expressão (40,3%), passear/ver montras (38,3%) e ir ao cinema/concertos/teatros (34,2%)

No entanto, existe uma ocupação de tempos livres que é realçada pelas atletas como não tendo importância alguma, neste caso a OTL de sair de noite para dançar (23,9%), ainda que algumas atividades não seja praticada pelas atletas.

Tabela 1 – A importância da ocupação de tempos livres

Ocupação de tempos livres (OTL)		Muito importante	Importante	Pouco importante	Sem importância	Não faz
OTL: Ouvir Música	n	101	120	19	1	2
	%	41,6	49,4	7,8	0,4	0,8
OTL: Tocar instrumento/cantar	n	26	85	91	37	4
	%	10,7	35,0	37,4	15,2	1,6
OTL: Ver TV/Vídeo/DVD	n	33	118	85	7	0
	%	13,6	48,6	35,0	2,9	0
OTL: Trabalhar para ganhar dinheiro	n	120	95	13	5	10
	%	49,4	39,4	5,3	2,1	4,1
OTL: Falar com amigos	n	182	55	4	1	1
	%	74,9	22,6	1,6	0,4	0,4
OTL: Passar tempo com colegas	n	69	127	20	17	10
	%	28,4	52,3	8,2	7,0	4,1
OTL: Jogar às cartas/jogos de vídeo	n	19	71	123	28	2
	%	7,8	29,2	50,6	11,5	0,8
OTL: Ler	n	55	104	60	19	5
	%	22,6	42,8	24,7	7,8	2,1
OTL: Praticar desporto formal	n	212	26	3	0	2
	%	87,2	10,7	1,2	0	0,8
OTL: Assistir a acontecimentos desportivos	n	119	114	9	0	1
	%	49,0	46,9	3,7	0	0,4
OTL: Fazer TPC	n	110	112	14	4	3
	%	45,3	46,1	5,8	1,6	1,2
OTL: Sair de noite para dançar	n	7	62	112	56	4
	%	2,9	25,5	46,1	23,9	1,6
OTL: Participar em atividades de arte/expressão	n	14	78	98	42	11
	%	5,8	32,1	40,3	17,3	4,5
OTL: Ficar sozinho	n	118	101	18	5	1
	%	48,6	41,6	7,4	2,1	0,4
OTL - Passear ou ver montras	n	24	90	93	35	1
	%	9,9	37,0	38,3	14,4	0,4
OTL: Ir ao cinema, concertos/teatro	n	37	115	83	6	2
	%	15,2	47,3	34,2	2,5	0,8
OTL: Ajudar na lida da casa	n	80	133	26	2	2
	%	32,9	54,7	10,7	0,8	0,8
OTL - Participar em atividades de clubes	n	105	100	29	4	5
	%	43,2	41,2	11,9	1,6	2,1
OTL: Visitar conhecidos	n	71	143	23	4	2
	%	29,2	58,8	9,5	1,6	0,8
OTL: Praticar desporto informal	n	75	105	48	11	4
	%	30,9	43,2	19,8	4,5	1,6

## Questão 2

De acordo com a tabela 2 verifica-se que os meios mais utilizados para fazer o trajeto casa-escola é preferencialmente de carro (37%) e de transportes públicos (34,2%), sendo que o meio de transporte menos utilizado é bicicleta (1,6%).

**Tabela 2 – Como percorres o caminho casa-escola**

<b>Como percorres o caminho casa-escola</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
A pé	<b>66</b>	<b>27,2</b>
Bicicleta	4	1,6
Transportes públicos	<b>83</b>	<b>34,2</b>
Carro	<b>90</b>	<b>37,0</b>
Total	243	100,0

De acordo com a tabela 3 verifica-se que os meios mais utilizados para fazer o trajeto escola-casa é a pé (37%) e de transportes públicos (35,4%), sendo que o meio de transporte menos utilizado é de bicicleta (2,1%).

**Tabela 3 – Como percorres o caminho escola-casa**

<b>Como percorres o caminho escola-escola</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
A pé	<b>90</b>	<b>37,0</b>
Bicicleta	5	2,1
Transportes públicos	<b>86</b>	<b>35,4</b>
Carro	<b>62</b>	<b>25,5</b>
Total	243	100,0

### Questão 3

Segundo a tabela 4 verificamos que a maior parte das atletas se deita após as 22:00 (30,9%) e após as 23:00 (38,3%), sendo a maior percentagem concentrada entre as 22:00 e a Meia-noite.

**Tabela 4** – A que horas vais para a cama

A que horas vais para a cama	n	%
Antes das 21 horas	3	1,2
21 horas	13	5,3
22 horas	<b>75</b>	<b>30,9</b>
23 horas	<b>93</b>	<b>38,3</b>
Meia-noite	<b>49</b>	<b>20,2</b>
1 da manhã	6	2,5
Depois da 1 hora	2	,8
Não respondeu	2	,8
Total	243	100,0

De acordo com a tabela 5 verificamos que a grande percentagem das atletas acorda as 7:00 (55,6%) e as 8:00 (30%), pelo contrario, apenas 1 atleta acorda depois das 11:00.

**Tabela 5** – A que horas acordas

A que horas acordas	n	%
6 horas	18	7,4
7 horas	<b>135</b>	<b>55,6</b>
8 horas	<b>75</b>	<b>30,9</b>
9 horas	4	1,6
10 horas	5	2,1
11 horas	3	1,2
Depois das 11 horas	1	,4
Não respondeu	2	,8
Total	243	100,0

### Questão 4

Segundo a tabela 6, o local onde a grande maioria das atletas toma o pequeno-almoço é em casa (90,9%), sendo todos os outros locais pouco escolhidos para tomar esta refeição. O local onde a maior parte das atletas toma o almoço é o refeitório da escola (62,1%), sendo o local menos utilizado para fazer esta refeição é na escola, mas trazendo de casa (0,4%). De acordo com os resultados obtidos, o local mais utilizado para jantar é em casa (97,9%), sendo que local menos utilizado para tomar esta refeição é num café/restaurante (0,4%), seguido de no refeitório da escola ou não toma (0,8%).

**Tabela 6** – Local onde tomas as principais refeições diárias

Local onde tomas as principais refeições diárias		Em casa	No refeitório da escola	No bar da escola	Na escola, mas trago de casa	Num café/restaurante	Não tomo
<b>Pequeno-almoço</b>	n	221	1	13	3	2	3
	%	90,9	0,4	5,3	1,2	0,8	1,2
<b>Almoço</b>	n	58	151	11	1	22	0
	%	23,9	62,1	4,5	0,4	9,1	0
<b>Jantar</b>	n	238	2	0	0	1	2
	%	97,9	0,8	0	0	0,4	0,8

## Questão 5

De acordo com os resultados obtidos na tabela 7, verificamos que os alimentos mais consumidos pelas atletas (consumidos mais de uma vez por dia) são o leite (53,1%), a fruta (54,7%), o pão (52,7%) e os cereais (30%). Os alimentos consumidos com uma frequência de uma vez por dia são a carne (42,8%) e o peixe (38,7%).

Com menor frequência, os alimentos que são ingeridos uma ou algumas vezes por semana são os refrigerantes (51,6%), sumos de fruta (40,7%), doces (rebuçados) (48,6%), bolos (52,3%), hamburgueres (51%), batatas fritas (61,3%) e o peixe, (42,4%). Os alimentos que raramente ou nunca são ingeridos por parte das atletas são o café (73,3%), a cerveja (89,7%) e os hamburgueres (42,4%).

**Tabela 7 - Com que regularidade comes certos alimentos**

Com que regularidade comes/bebes:		Mais de uma vez por dia	Uma vez por dia	Uma ou algumas vezes por semana	Raramente ou nunca	Não responde
Café	n	12	18	32	<b>178</b>	3
	%	4,9	7,4	13,3	<b>73,3</b>	1,2
Cerveja	n	1	2	16	<b>218</b>	6
	%	0,4	0,8	6,6	<b>89,7</b>	2,5
Refrigerantes	n	31	44	<b>126</b>	40	2
	%	12,8	18,1	<b>51,9</b>	16,5	0,8
Sumos de fruta	n	54	60	<b>99</b>	25	5
	%	22,2	24,7	<b>40,7</b>	10,3	2,1
Leite	n	<b>129</b>	75	23	15	1
	%	<b>53,1</b>	30,9	9,5	6,2	0,4
Comes Doces (rebuçados)	n	46	60	<b>118</b>	17	2
	%	18,9	24,7	<b>48,6</b>	7,0	0,8
Bolos	n	12	54	<b>127</b>	45	5
	%	4,9	22,2	<b>52,3</b>	18,5	2,1
Hambúrgueres	n	6	7	<b>124</b>	<b>103</b>	3
	%	2,5	2,9	<b>51,0</b>	<b>42,4</b>	1,2
Batatas fritas	n	8	20	<b>149</b>	63	3
	%	3,3	8,2	<b>61,3</b>	25,9	1,2
Carne	n	73	<b>104</b>	60	3	3
	%	30,0	<b>42,8</b>	24,7	1,2	1,2
Peixe	n	33	<b>94</b>	<b>103</b>	11	2
	%	13,6	<b>38,7</b>	<b>42,4</b>	4,5	0,8
Fruta	n	<b>133</b>	76	26	7	1
	%	<b>54,7</b>	31,3	10,7	2,9	0,4
Pão	n	<b>128</b>	75	28	11	1
	%	<b>52,7</b>	30,9	11,5	4,5	0,4
Vegetais	N	<b>90</b>	76	61	14	2
	%	<b>37,0</b>	31,3	25,1	5,8	0,8

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com este estudo procurámos descobrir quais as rotinas diárias, quais as ocupações de tempos livres a que davam mais importância na sua prática e quais os alimentos que eram consumidos com maior frequência pelas atletas.

Relativamente às ocupações de tempos livres, as atletas deram uma maior importância a atividades como ouvir música, trabalhar para ganhar dinheiro, falar com amigos, praticar desporto formal, assistir a acontecimentos desportivos, ficar sozinho e participar em atividades de clubes. Os resultados mostram que as atividades referidas eram muito semelhantes às relatadas pelos participantes em outros estudos (Cloes, Ledent, Didier, Diniz & Piéron, 1997; Esculcas & Mota, 2005; Marques, 2003; Matos et al., 2003; Mota et al., 2003; Santos et al., 2005). Destacam-se, com os valores mais elevados, ouvir música, falar com os amigos e ficar sozinho. A consistência dos dados demonstra que estas atividades são as mais praticadas pelos adolescentes e jovens. Contudo, de uma maneira geral, os resultados apresentados demonstram que as atividades que as atletas referiram como de maior importância eram predominantemente sedentárias, havendo neste caso duas atividades que não encaixavam num estilo de vida sedentário, sendo praticar desporto formal e participar em atividades de clubes. Estes dados corroboram os de outras investigações a nível nacional e internacional (Armstrong & Welsman, 2006; Cloes, et al., 1997; Haase, Steptoe, Sallis & Wardle, 2004; Marques, 2003).

No que diz respeito à mobilidade das atletas, verifica-se que os meios mais utilizados para fazer o trajeto casa-escola é de carro e de transportes públicos com semelhantes valores. Este resultado está em concordância com os registados por Gordon-Larsen, Nelson e Beam (2005), onde os meios preferencialmente utilizados para o transporte eram passivos.

No sentido inverso, trajeto escola-casa o meio preferencial para voltar para casa é a pé, resultados não corroborados pelos estudos de Armstrong e Welsman, (2006), Haase et al. (2004) e Marques (2003). Esta questão é influenciada devido a haver zonas onde as condições climáticas sejam mais instáveis durante o dia (condições ambientais), devido a compatibilidade ou incompatibilidade do horário escolar com o horário de trabalho dos pais ou devido ao facto das grandes zonas urbanas ser pouco propício o deslocamento pedonal. Verificámos que as atletas se deslocam de bicicleta muito poucas vezes, estes valores são influenciados, na nossa opinião, por duas variáveis como a questão cultural, não sendo Portugal um país em que a deslocação de bicicleta seja claramente promovida, quer pela divulgação atual e evolução tecnológica ou pela falta de vias destinadas à utilização deste meio de transporte mas em todo o caso, estes resultados demonstram que a maior parte das atletas usufrui dos benefícios para a saúde inerentes à utilização do transporte ativo (Tudor-Locke, Ainsworth & Popkin, 2001), quer seja a pé ou de bicicleta, sendo um excelente meio para o aumento do gasto energético diário.

Relativamente aos hábitos de sono (a que horas te deitas e acordas), as atletas demonstram que a hora mais comum para irem dormir é entre as 22:00 e a meia-noite, e que hora de acordar varia entre as 7:00 e as 8:00, isto resulta num intervalo de tempo para dormir entre as 7 e as 10 horas de sono. Segundo a National Sleep Foundation (2014) a quantidade de horas recomendadas para jovens dos 14 aos 17 anos de idade varia entre 8 a 10 horas. Os nossos resultados vão ao encontro destas recomendações, ainda assim, estes valores não são rígidos, muitas pessoas precisam de dormir mais e outras menos, a

necessidade varia não só com a idade, é também influenciada por fatores tais como a condição física e o estado de saúde (Cardoso, 2003). Os bons hábitos de sono contribuem assim para a melhoria física e intelectual, fatores estes importantes para o desempenho cognitivo nas atividades diárias e para o desenvolvimento da capacidade de aprendizagem na escola (Boscolo et al., 2007).

Relativamente ao local onde as atletas tomam as três principais refeições diárias, as mesmas dão preferência, por uma margem enorme, a tomar as refeições do pequeno-almoço e jantar em casa, enquanto que ao almoço as atletas dão preferência a tomar esta refeição no refeitório da escola. Estes resultados podem ser devido ao facto de a única refeição que está entre as aulas da parte da manhã e da parte da tarde ser o almoço, daí o resultado ser o refeitório da escola como local preferencial para tomar esta refeição, enquanto que, como rotina diária, os locais fora do ambiente escolar onde as atletas têm por hábito tomar a refeição do pequeno-almoço e do jantar seja em casa.

Relativamente aos alimentos que são ingeridos com maior frequência, as atletas indicam o leite, a fruta, o pão, os cereais, a carne e o peixe. Os alimentos que são ingeridos em menor frequência são os hambúrgueres, o café e a cerveja. Estes resultados vão de encontro ao que está estipulado pela DGS como recomendações, também descrito pela roda dos alimentos que nos dá sugestões de uma alimentação diária saudável, uma vez que a exceção da fruta, todos os alimentos mais consumidos pelas atletas estão recomendados para serem consumidos 1 ou mais vezes ao dia. Por outro lado, os alimentos que são menos consumidos pelas atletas são aqueles que devem ser tomados em conta de modo a evitar o consumo destes alimentos como o café e a cerveja, os hambúrgueres estão entre os menos consumidos pelas atletas por estarem associados às comidas rápidas, uma vez que até pode ser uma alternativa de refeição saudável.

## CONCLUSÃO

Realizada a análise e discussão dos resultados, podemos desenvolver de forma mais coerente, as principais conclusões deste estudo. Devemos referir que iremos fazê-lo de acordo com os objetivos a que nos propusemos.

Podemos concluir que relativamente à importância dada pelas atletas às ocupações de tempos livres, verificou-se que as atividades mais valorizadas eram maioritariamente sedentárias e também viradas para a interação social, indicando que existe uma predisposição para praticar menos atividades que consistam no exercício físico, ainda que estejamos a falar de atletas, mas neste caso, o estudo procurou saber as rotinas fora do ambiente desportivo. O facto de as atletas também valorizarem ocupações que incluam outras pessoas indicam algum interesse em socializar e criar relações, seja com amigos, familiares ou conhecer novas pessoas. Pelo contrário, o facto de quase a totalidade das atletas indicar que acham importante ficar sozinho, apesar de parecer uma atividade menos social, também nos diz que existe uma capacidade de desenvolver a criatividade e criar situações pessoais que sejam favoráveis.

Relativamente ao trajeto casa-escola e escola casa realizado pelas atletas verificamos que os meios utilizados eram preferencialmente passivos, sendo os transportes públicos muito utilizados nos dois trajetos. Existe uma inversão nos valores obtidos através do transporte de carro e a pé, onde no trajeto casa-escola o meio de transporte mais utilizado é de carro e no trajeto escola-casa é a pé

Relativamente às horas de deitar e acordar, verificámos que o intervalo das horas de sono das atletas não tem diferenças significativas relativa às horas de sono recomendadas, existe sim um intervalo de 2 horas; entre as 22:00 e a meia-noite, relativamente à hora de deitar e um intervalo de 1 hora, entre as 7:00 e as 8:00, no que diz respeito à hora de acordar.

Verificámos também que as refeições dos pequeno-almoço e do jantar serem tomadas, por quase todas as atletas em casa, isto por serem refeições fora do período escolar. Relativamente à refeição do almoço é tomada, preferencialmente no refeitório da escola, ainda que algumas atletas vão tomar esta refeição em casa, esta questão pode ser esclarecida por ser dentro do horário escolar, relativamente ao refeitório da escola ou devido à proximidade da residência à escola.

Relativamente aos alimentos mais frequentemente ingeridos são o leite, a fruta, o pão, os cereais, a carne e o peixe, uma vez que estes alimentos fazem parte da roda dos alimentos e que devem ser consumidos em quantidades aconselháveis. Os alimentos que são ingeridos em menor frequência são os hambúrgueres, o café e a cerveja, talvez devido à idade das atletas, por omissão ou por ainda não ter experimentado ou devido ao facto de não serem alimentos/bebidas que sejam aconselhadas.

## REFERÊNCIAS

- Armstrong, N. & Welsman, J. (2006). The physical activity patterns of European youth with references to methods of assessment. *Sports Medicine*, 36 (12), 1067-1086.
- Boscolo, Rita A. et al. Avaliação dos padrões de sono, atividade física e funções cognitivas em adolescentes estudioso. *Revista Portuguesa Ciências e do Desporto*, Jan. 2007, vol.7, no.1, p.18-25.
- Cardoso, M. (2003). Aptidão física e atividade física da população escolar do distrito de Vila Real. Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos do 10 aos 18 anos de idade. IN. (Ed.), *A atividade física: do lazer ao rendimento. A estética, a saúde e o espectáculo* (pp. 117-123). Lamego: Escola Superior de Educação de Lamego.
- Cloes, M., Ledent, M., Didier, P., Diniz, J. & Piéron, M. (1997). Pratique et importance des principales activités loisirs chez des jeunes de 12 à 15 dans cinq pays européens. *Sport*, 159/160, 51-60.
- Dishman, R. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, J. Sutton & B. McPherson (Eds.), *Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge* (75-101). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Esculcas, C. & Mota, J. (2005). Atividade de lazer e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5 (1), 69-79.
- Gordon-Larsen, P., Nelson, M. & Beam, K. (2005). Associations among active transportation, physical activity, and weight status in young adults. *Obesity Research*, 13 (5), 870-875.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39, 182-190.
- Marques, A. (2003). Percepções de saúde, competência e imagem corporal dos jovens que frequentam os estabelecimentos militares de ensino em Portugal. Tese de mestrado, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- Matos, M., Gonçalves, A., Reis, C., Simões, C., Santos, D., Diniz, J., Lebre, P., Dias, S., Carvalhosa, S. & Gaspar, T. (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses [Quatro anos depois]: Relatório Português do Estudo HBSC 2002*. Lisboa: Edições FMH
- Mota, J., Silva, P., Santos, M., Ribeiro, J., Oliveira, J. & Duarte, J. (2005). Physical activity and school recess time: Differences between the sexes and the relationship between children's playground physical activity and habitual physical activity. *Journal of Sports Science*, 23 (3), 269- 275.

- Santos, M., Gomes, H., Ribeiro, J. & Mota, J. (2005). Variação sazonal na actividade física e nas práticas de lazer de adolescentes portugueses. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5 (2), 192-201
- Tudor-Locke, C., Ainsworth, B. & Popkin, B. (2001). Active commuting to school. And overlooked source of childrens' physical activity. *Sports Medicine*, 31 (5), 309-313.

## VI - OUTRAS ATIVIDADES REALIZADAS NO AMBITO DO LOCAL DE ESTÁGIO

- Treino de Natal



- Treino do Dia do Pai



- Treino do Dia da Mãe



- Semana do Desporto no Fórum CB



- Dia Mundial da Atividade Física



## VII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTAGIÁRIO / AUTO-AVALIAÇÃO

Depois de ponderados e analisados todos os objetivos propostos pelo clube e pelo orientador, que foram parte integrante do relatório final de estágio, verifiquei que foram cumpridos mas sendo que estamos a falar de um escalão de Traquinas (sub-8) onde não existe uma competição formal, os objetivos estipulados pelo clube tiveram de ser adaptados à realidade onde estava inserido.

Apesar destas adaptações, todos os objetivos foram cumpridos, havendo maiores dificuldades em certos aspetos, em que um dos objetivos pessoais era a superação diária, tornando essencial a pesquisa de conhecimentos e experiências.

Focando dois aspetos, os níveis socio-afetivos enfatizando a relação treinador-pais e a relação treinador-atleta e o outro aspeto a nível didático e metodológico. A nível socio-afetivo, a relação treinador-pais era a mais limitada para evitar os excessos e promover um melhor bem-estar durante os treinos e jogos dos miúdos, todas as sugestões e opiniões eram redireccionadas para a coordenação do departamento de formação. A relação treinador-atletas era mais simples, até por serem atletas que estavam comigo nos últimos dois anos, sendo a única dificuldade que existia era a nível de integração de novos atletas, este processo de adaptação tinha de ser controlado para evitar certas atitudes de quem estava a mais tempo na equipa. Estes processos apresentam sempre novos desafios, quer para treinadores ou atletas, de destacar que apenas um dos novos atletas não continuou a formação, sendo apesar de tudo um aspeto a realçar.

A nível metodológicos, onde se inseriram outro tipo de adaptações, até porque cada escalão e cada faixa etária tem os momentos para adquirir certas e determinadas capacidades, os objetivos passavam por melhorar a qualidade do treino e melhorar aquilo que seriam as capacidades profissionais, devo destacar dois objetivos onde houve uma maior dificuldade, a quantidade e a qualidade dos feedbacks que eram transmitidos para as crianças e ainda a capacidade em controlar os tempos de treino e dos exercícios em si. Estes dois objetivos foram alcançados devido à orientação dos treinadores que estavam comigo, ao coordenador e ao orientador que me forneciam dados de pesquisa para aumentar os meus conhecimentos.

Para concluir a minha análise ao processo de desenvolvimento, relativamente ao que foi a minha evolução durante o estágio, posso afirmar que cresci como pessoa e evolui como profissional, todas as novas experiências e todos os desafios foram fulcrais para este meu desenvolvimentos. Como Técnico de Desporto houve uma evolução em que todos os processos e etapas de desenvolvimento dos atletas eram trabalhadas, ou houve essa intenção, uma vez que não dependia apenas de nós treinadores o desenvolvimento dos atletas. A minha evolução relativamente ao treino da modalidade de futebol foi benéfica e destacou-se o facto de me ter sido dada uma maior liberdade no clube, tendo uma maior autonomia durante os treinos e durante os jogos. Estas aprendizagens motivaram-me ainda mais a procurar outras fontes de conhecimento e procurar novas experiências e novos desafios com o objetivo de saber mais sobre o treino de futebol e sobre o desenvolvimento de jovens atletas.

## VIII - O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

Não sendo a primeira experiência como treinador de formação e estando já completamente integrado na instituição, não houve qualquer tipo de problemas a nível de autonomia e de orientação, para a tarefa dos objetivos definidos, nas diversas sessões de treinos, nos diferentes escalões.

O principal objetivo deste estágio curricular foi provocar uma maior aproximação do que será a nossa tarefa enquanto treinador desportivo, neste caso treinador de futebol de formação, e a melhor maneira de aplicar conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do curso de mestrado, bem como dos conhecimentos e competências anteriores. Deste ponto de vista, avaliando o objetivo principal, creio ter sido cumprido com distinção, não havendo qualquer erro de maior gravidade que pudesse ter uma influência negativa naquilo que era esperado de um técnico de desporto. Na minha perspetiva, os erros mais comuns que foram cometidos baseiam-se principalmente na gestão de tempo, no tempo útil de treino e análise de feedbacks antes de os utilizar.

O escalão dos “chutinhas” e Petizes, como o mais importante de uma escola de formação, é sempre o mais desafiante e onde se procura encontrar a maior diversidade de estímulos e regras, que facilitem o seu processo de aprendizagem, foi onde encontrei mais dificuldade, devido a necessidade de simplificar a comunicação para que estes entendam o que lhes é pedido.

Avalio-me em 5, numa escala de 0 a 5, não pensando que já aprendi tudo o que tinha a aprender, mas numa perspetiva de continuar a aprender e a crescer como técnico de desporto.

## **IX - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR**

Sendo uma opção de escolha, a realização de um trabalho de investigação ou a realização de uma intervenção prática, acho que o Mestrado não devia estar direcionado simplesmente para a aplicação de métodos de pesquisa focados no trabalho de investigação, mas sim, devia conseguir abranger as duas vertentes durante as aulas teórico-práticas do primeiro ano do ciclo de estudos do Mestrado em Atividade Física.

No que diz respeito à unidade curricular de Intervenção Prática, a minha opinião é que este estágio realizado na instituição em que estou inserido, diferente daquilo que realizei na licenciatura, se tornou um estágio mais exigente, mas um fato de aprendizagem maior pelo tipo de vivências que pude experienciar.

De forma negativa, não posso deixar de referenciar o facto de, no meu ponto de vista, dever haver uma maior aproximação, acompanhamento e orientação por parte dos tutores e orientadores.

## X - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (2001) O Desporto Juvenil...em perguntas e respostas. 4.ª Edição. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Aguiar, M.; Botelho, G.; Lago, C.; Maçãs, V.; & Sampaio, J. (2012). A Review On The effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, v. 33, 103-113.
- Anshel, M. (1991). Cognitive-Behavioural strategies for combating drug abuse in sport: implications for coaches and sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*, 5. 152-166.
- Arends, R. (1995). *Aprender a Ensinar*. McGraw-Hill
- Balyi, I. and Hamilton, A. (2003) 'Long-term athlete development update: trainability in childhood and adolescence', *Faster, Higher, Stronger*, 20, pp. 6-8.
- Barroja, E. (2005). Análise da instrução do treinador. Caracterização da informação transmitida pelo treinador na preleção inicial e do grau de retenção por parte dos atletas em situação de competição. Dissertação de Mestrado. Universidade Técnica de Lisboa.
- Barros, J. (2003). Particularidades do Planeamento do Treino da Força com Jovens. In *Seminário Internacional Treino de Jovens - Comunicações 2002*, 15-25. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal
- Brito, A. P. (2001). *Psicologia do Desporto*. (2ªed.). Lisboa: Omniserviços.
- Brophy, J. & Good, T. L. (1986). Teacher behavior and student achievement. In M. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (Third ed., pp. 328-375). New York: Macmillan Publishing Company.
- Bunker, D. & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5-8.
- Cardoso, M. F. S. Para uma teoria da competição desportiva para crianças e jovens - Um estudo sobre os conteúdos, estruturas e enquadramentos das competições desportivas para os mais jovens em Portugal. (2007). (doutorado) – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Marcelo Cardoso, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2007.
- Carreiro da Costa, F. (1988). O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Fatores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Dissertação de Doutoramento. Instituto Superior de Educação Física. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Carreiro da Costa, F. (1995). O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das Condições e Fatores de Ensino-Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Carvalho, J. e Pacheco, R. (1990): Ensino do Futebol: Futebol de 11 ou Futebol de 7. *Revista Horizonte*, Dossier Vol. VII-XI, Lisboa

- Castelo, J. (Ed.). (2003). Futebol - Atividades Físicas e Desportivas. Lisboa.
- Faculdade de Motricidade Humana. Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O ato médico versus o ato do treinador. *Ludens*, 1 (17), 35 – 54.
- Dâmaso, C., (2000). Estudo Somático e de Aptidão Física dos Grupos Extremos de Atividade e Inatividade Física em Jovens do Sexo Feminino Peripubertários. Monografia de licenciatura. F.C.D.E.F.-U.C.;
- Castelo, J. (2006a). Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino. Lisboa: Visão e contextos.
- Coker, C.(1999). Time Management: Strategies for Increasing Student Engagement. *Journal of Physical Education Recreation and Dance*. Vol 70 (5), May/June, pp. 15-16.
- Cross, D. (2000). How to coach the mastery of the mental game. *The Coach*, 6-8. FIVB
- Davids, K. & Gill, A. (1995). Multidimensional state anxiety prior different levels of sport competition: some problems simulation tasks. *International Journal of Sport Psychology*. 26(3): 359-382.
- Dick (1988); Mc Farlane (1986); Ozolin (1989). Sistema Contemporâneo de treinamento, 1ª edicion, LA Havana, Ed. Científico Técnica
- Ericsson, K. A., & Kintsch, W. (1998). Long-term working memory. *Psychological Review*, 102, 211 – 245.
- Fishman, S., & Tobey (1978). Augemented feedback. In W. Anderson & G. Barrette (Eds.). *What's going on in gym: Descriptivo studies of physical education classes*. Newtown: Motor skills.
- Fragoso, I., & Vieira, F. (2000). *Morfologia e Crescimento*. Lisboa: Edições FMH - UTL.
- Gallahue, D. L.; Ozmun, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 3. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2005
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos jogos desportivos coletivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*, vol. XIV (83), 7 – 14.
- Garganta, J. (1998). Analisar o jogo nos Jogos Desportivos Coletivos: Uma preocupação comum ao treinador e investigador. *Revista Horizonte*, XIV (83), pp. 7-14.
- Gomes, R. (2001). “A promoção da comunicação entre treinadores e pais na iniciação e formação desportiva de crianças e jovens”. *Treino Desportivo*, nº 13, 30-35.
- Greco, P. J.; Benda, R. N. *Iniciação Esportiva Universal - Da aprendizagem motora ao treinamento técnico*. 1. ed. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- Gréhaigne e Guillon (1992). *Ensino dos desportos coletivos*. Movimento - Ano IV - Nº 8 - 1998/1.
- Haywood (1993); Gallahue & Ozmun (1997); Eckert (1993). Cit. Márcio Santos (2009). *Impacto de um programa de intervenção motora no desempenho de escolares*.

- Hill-Haas S., Dawson B., Coutts A. & Rowsell G. (2009). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *Journal of Sports Sciences*, 27(1), 1-8
- Jones, S. & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4v4 and 8v8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*, 39(2), 150-156
- Malina, R., & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R.; Vealey, R.; Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Mesquinha, I. (2002). O papel do elogio no processo de ensino-aprendizagem. Comunicação apresentada no seminário Internacional de Treino com jovens, Lisboa, 2002.
- Mesquinha, I. (2002). O papel do elogio no processo de ensino-aprendizagem. In: *Seminário Internacional de Treino de Jovens: Ensinar bem para treinar melhor*. Instituto do desporto de Portugal, Lisboa. Pp. 27-37.
- O'Sullivan, M. & Dyson, B. (1994). Rules, Routines and Expectations of 11 High School Physical Education Teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*. Vol. 3 (4), July, pp.361-374.
- Pacheco, R., Real, N. & Lopes, M. (2009). Aprender a jogar no jogo: um guia para o ensino do futebol. R. Pacheco (Eds.).
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol – Futebol 7 um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Edição do autor. Porto.
- Pereira, F (2016). Artigo: “FORMAÇÃO OU DEFORMAÇÃO?”. edição do autor.
- Sariscsany, M. & Pettigrew, F. (1997). Effectiveness of Interactive Video Instruction on Teacher's Classroom Management Declarative Knowledge. *Journal of Teaching in Physical Education*. Vol 16 (2), Jan.,pp. 229-240.
- Shropshire, J., & Carrol, B. (1997). “Family Variables and Children's Physical Activity: Influence of Parental Exercise and Socio-economic Status”. *Sport, Education and Society*, vol. 2, nº 1, 95 – 116.
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Second Edition. Mayfield Publishing Company.
- Silva, M. et al (2002) “Perfil do Treinador de Crianças e Jovens”, in F. Sobral, M. C. Silva, *Demografia e jovens no Desporto*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva (pp. 61-69).
- Smoll, F., & Smith, R. (1990). *Improving relationship skills in youth sport coaches*. East Lansing: Michigan Intitute for the Study of Youth Sports.
- Smoll, F.L. (1993). Enhancing coach-parent relationships in youth sports. In J.

- T. A. Marques; Cit. Garganta, 1986. In Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto, Vol. Lll – no 15, dossier.
- Vanyperen, N. (1995). Estrés Psicosocial, Apoyo Parental Y Rendimiento en Jóvenes Futbolistas con Talento. Revista de Psicología del Deporte. Dossier, 6.119-138.
- Wein, H. (2004). Fútbol a la medida del niño (3ªed vol1). Federación Andaluza de Fútbol, CSDIFA, Madrid.
- Weinberg e Gould (2007). Foundation of Sport and Exercise Psychology (4 edition). Champaign: Human Kinetic.
- Williams (Ed.), Applied Sport Psychology. Personal Growth to Peak Performance (2ndEd. pp. 58-67). Mountain View, CA: Mayfield
- Zakharov, A. (1992); adaptação por Antônio Carlos Gomes. Ciência do Treinamento Desportivo. Rio de Janeiro: Palestra, p. 338



## **X - ANEXOS**



## ANEXOS I - Planos de Treino

Registo de atividades: 1 de outubro – 09:00h às 11:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento	Os jogadores fazem duas filas paralelas separadas por 10m, em frente de cada fila irão estar vários cones em linha reta separados cada um por 5m. Os jogadores terão que contornar os cones e mudar rápido de direção; de seguida fazem o mesmo exercício, mas com inclusão de bola	Executar mudanças rápidas de direção, primeiro sem bola e depois com bola; treinar velocidade de reação.
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
Passe e receção	Os jogadores agrupam-se 3 a 3 e vão posicionar-se em triângulo, onde tem que fazer passes e receção.	Treinar a precisão do passe; treinar a receção de bola.
Gr+4x4 +Gr	Os jogadores vão fazer jogo durante 5 minutos e depois passam para o próximo exercício (vai ser explicado em baixo).	Trabalhar a forma como os jogadores se posicionam em campo, quando se ataca abrir bem nas alas e quando se defende, fechar bem e pressionar o portador da bola.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

Registo de atividades: 3 de outubro – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Condução de bola e passe	Os jogadores dividem-se em duas filas, em frente uma da outra, na diagonal. Uma das filas os elementos terão bola e irão fazer condução de bola por uns cones e fazer o passe para o colega da frente, este recebe e irá fazer o mesmo que o colega anterior realizou e assim sucessivamente.	Treinar o controlo sobre a bola; treinar o passe; treinar a receção.
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
3x3 (duas balizas)	Os jogadores são divididos em duas equipas de três elementos e irão realizar um pequeno jogo num campo de 20mx20m. A equipa que está a defender terá que defender duas balizas, sendo que a equipa que ataca pode finalizar numa dessas duas balizas.	Treinar posicionamentos defensivos e atacantes em campo; treinar dribles, passes e receções; treinar finalização.
1x1+Gr	Os jogadores dividem-se em duas filas, em frente uma da outra, na diagonal. Numa das filas os elementos terão bola e irão realizar o passe para o elemento da fila da frente e de seguida vai-se colocar em posição de defesa, sendo que, o jogador que recebe a bola vai tentar contornar o adversário e finalizar.	Treinar o passe longo; treinar a receção; treinar o drible; treinar posicionamento defensivo; treinar finalização.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 4 de outubro – 18:00h às 19:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo do Meio	Os jogadores estão em circulo tendo um no meio de todos que tenta intersestar a bola quem falhar o passe para o colega vai para o meio e cada um só pode dar dois toques na bola.	Executar passes rápidos; precisão no passe; antecipação e controlo de bola.
Circuito	Os jogadores tinham que percorrer um pequeno circuito, que incluía saltar duas barras unidas por cones, de seguida, contornar os cones e depois fazer finalização sem guarda-redes.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola; treinar finalização.
1x0+Gr	Os jogadores eram colocados numa fila e tinham que conduzir a bola até a uma zona delimitada pelo treinador, quando chegassem a essa zona tinham duas balizas como opção de finalização, sendo que, uma delas iria estar fechada por um guarda-redes (tornar a finalização mais fácil).	Treinar o domínio/controlo da bola; treinar a tomada de decisão; treinar a finalização.
Controlo da bola	Os jogadores serão divididos em duas filas, sendo que numa delas o jogador inicial terá uma bola e tem que conduzir esta até ao colega da outra fila, este quando receber a bola irá fazer o mesmo exercício e assim sucessivamente.	Treinar domínio/controlo de bola.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em roda com o treinador no meio e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 8 de outubro – 09:00h às 11:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Relação com a bola	Os jogadores são colocados lado a lado ao longo de uma linha delimitada e terão que se deslocar com a bola até a um ponto indicado pelo treinador. Durante essa deslocação os jogadores irão conduzir a bola de forma normal, alternadamente de um pé para o outro, fazendo toque de cabeça e fazendo fintas	Trabalhar o contato e o relacionamento com a bola.
Jogo das apanhadas com bola	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, e um deles irá ficar com um colete e com uma bola, sendo que este terá que conduzir a bola e tocar nos colegas para estes serem apanhados, quando isso acontece o colega que foi tocado fica a apanhar.	Treinar controlo de bola.
1x0+Gr	Os jogadores serão colocados em fila tendo á sua frente três cones, separados uns dos outros. Os atletas terão que contornar os cones sem tocar em nenhum e no fim rematar à baliza.	Treinar a condução de bola; treinar o drible; treinar a finalização.
Gr+4x4+Gr (com 3 corredores)	Os jogadores vão ser divididos em equipas de 5 elementos e serão dispostos num campo que está dividido em três corredores, isto para que, os jogadores possam ficar a saber quais as posições que devem ocupar em campo, tanto a atacar como a defender.	Trabalhar os posicionamentos defensivos e atacantes de cada equipa.
2x2	Os atletas serão divididos em equipas de dois e serão dispostos num campo de 20mx20m, dividido no meio campo. Os jogadores irão realizar jogo, mas só podem finalizar após passarem da linha de meio campo.	Treinar o drible; treinar o passe; treinar a receção; treinar posicionamentos; treinar finalização.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.

Registo de atividades: 10 de outubro – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Concurso de toques (aquecimento)	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones e tem que dar o máximo de toques que conseguirem sem deixarem cair a bola ao chão.	Trabalhar o contato com a bola; trabalhar a coordenação em relação à bola.
3x1+Gr	Os jogadores serão colocados em 3 filas lado a lado, sendo que em frente destas filas estará um jogador (defesa). O jogador da fila do meio sai com bola e terá, com auxílio dos outros colegas, passar pelo defesa e rematar à baliza.	Treinar a condução de bola; treinar o drible; treinar a visão de jogo; treinar a finalização.
2x0+Gr (cruzamento)	Os jogadores vão ser divididos em duas filas. Sendo que o jogador da fila da direita vai ter bola e vai realizar um passe em profundidade para o colega da outra fila, este recebe a bola e vai cruzar novamente para o jogador da outra fila, este que vai tentar finalizar.	Trabalhar o passe em profundidade; trabalhar as desmarcações; trabalhar colocação da bola nos cruzamentos; trabalhar finalização.
1x1+Gr	Os jogadores dividem-se em duas filas, em frente uma da outra, na diagonal. Numa das filas os elementos terão bola e irão realizar o passe para o elemento da fila da frente e de seguida vai-se colocar em posição de defesa, sendo que, o jogador que recebe a bola vai tentar contornar o adversário e finalizar.	Treinar o passe longo; treinar a receção; treinar o drible; treinar posicionamento defensivo; treinar finalização.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.

Registo de atividades: 11 de outubro – 18:00h às 19:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Muro do chinês	Os jogadores serão colocados em fila, sendo que à sua frente em forma de roda estão colocadas 3 balizas feitas por cones, em cada uma dessas balizas estará um jogador. Os jogadores que estavam em fila irão começar a correr e tem que passar dentro dessas balizas sem serem tocados pelo atleta que se encontra nesse local. Quando um jogador for apanhado fica esse na baliza a apanhar.	Treinar a agilidade; trabalhar a atenção.
Circuito	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones e tem que dar o máximo de toques que conseguirem sem deixarem cair a bola ao chão.	Trabalhar o contato com a bola; trabalhar a coordenação em relação à bola.
Jogo do silêncio	Os jogadores deitam-se numa roda, sendo que o treinador fica no meio, sendo que, os atletas que se permanecerem mais tempo calados são os que abandonam o treino primeiro	

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 12 de outubro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça bolas	Os jogadores são colocados 2 a 2 (1x1) num espaço delimitado por cones, sendo que um deles terá a bola e o outro vai tentar tirar a bola a este. Os jogadores não podem trocar de pares.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
1x0+Gr	Os jogadores são numa fila ao lado do treinador, este vai fazer um passe em profundidade para o atleta da fila sendo que este quando chegar à bola vai tentar a finalização de primeira.	Trabalhar a desmarcação; treinar a finalização de primeira.
Circuito em losango	Serão colocados 4 jogadores num espaço em forma de losango, sendo que cada jogador antes de chegar à posição seguinte terá que realizar o exercício que se encontra pela frente, contorno de cones, drible com a bola, evitar os cones, condução de bola.	Treinar a condução de bola; treinar o drible.
2x0+Gr (cruzamento)	Os jogadores vão ser divididos em duas filas. Sendo que o jogador da fila da direita vai ter bola e vai realizar um passe em profundidade para o colega da outra fila, este recebe a bola e vai cruzar novamente para o jogador da outra fila, este que vai tentar finalizar.	Trabalhar o passe em profundidade; trabalhar as desmarcações; trabalhar colocação da bola nos cruzamentos; trabalhar finalização.
2x0+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas, frente a frente, na diagonal. A fila que está colocada na linha de baliza vai possuir bolas, sendo que o jogador dessa fila irá realizar o passe para o jogador da outra fila, sendo que, este irá fazer uma receção orientada e fazer finalização.	Treinar o passe longo; treinar a receção; treinar finalização.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
Feedback	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 15 de outubro – 09:00h às 11:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Treinar posicionamentos defensivos e atacantes em campo; Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 17 de outubro – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Condução de bola	Os jogadores (neste caso 6), são colocados numa fila atrás de um sinalizador. À sua frente, terão 4 cones e uma baliza feita com cones. Os jogadores terão que contornar os primeiros quatro cones, sempre por fora e de seguida, fazer um passe para o treinador, fazendo com que a bola passe no meio da baliza.	Trabalhar o drible; trabalhar condução de bola; trabalhar mudanças de direcção; trabalhar o passe
2x0+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas paralelas, uma fila com bola a outra sem bola. Quando arrancarem, os dois ao mesmo tempo, terão pela frente a oposição do treinador, apenas para os jogadores pensarem a melhor hipótese, visto que, serão dois no contra-ataque. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar o defesa (treinador). Por fim, rematam à baliza.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
2x1+GR	Este exercício é elaborado igual ao exercício anterior, só que, desta vez, o treinador faz oposição e pode cortar a bola aos jogadores que têm o objetivo de rematar à baliza.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 18 de outubro – 18:00h às 19:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Gr+3x3+Gr	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Aquecimento	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
<i>FeedBack</i>	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 19 de outubro – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em triângulo	São colocados, em forma de triângulo, 3 sinalizadores. Em cada sinalizador serão colocados 2 jogadores, sendo que, o primeiro jogador de cada sinalizador irá fazer um passe para o jogador do sinalizador da direita e no fim do passe irá deslocar-se para o fim dessa mesma fila, e assim sucessivamente.	Treinar o passe; Treinar a recepção.
1x2+Gr	Os jogadores são colocados em três filas, duas paralelas e uma na diagonal. Uma das fila possui bola, este jogador terá que ir finalizar a jogada, sendo que, terá como oposição os atletas das outras duas filas que vão tentar roubar a bola e fazer golo numa baliza contrária àquela em que o jogador que começou com bola teria que finalizar.	Trabalhar o controle de bola; treinar o drible; trabalhar tomada de decisão; trabalhar velocidade; trabalhar remate.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 22 de outubro – 09:00h às 11:00h |  
Traquinas/Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento	Cada jogador terá uma bola consigo e têm que ir fazendo os exercícios que o treinador pede: condução de bola, condução de um pé para o outro, toques com pés, toques com o joelho, toques com a cabeça.	Trabalhar o controle de bola; treinar os toques.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Treinar posicionamentos defensivos e atacantes em campo; Trabalhar o entendimento entre equipa.
Penaltis	É escolhido um guarda-redes para ir para a baliza, sendo que, os restantes jogadores vão dirigir-se para a zona da grande penalidade para tentarem fazer golo	Treinar o guarda-redes; Treinar os remates.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 24 de outubro – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Coordenação + Força + Remate	Os jogadores serão colocados numa fila e terão pela frente um percurso. Terão primeiro uma zona onde tem que fazer “skipping” e depois onde terão de saltar a pés juntos sobre dois obstáculos, de seguida faze o remate à baliza.	Trabalhar a coordenação; trabalhar a força no salto; trabalhar o remate à baliza.
1x1	São feitas duas filas num campo de 20mx20m, uma fila em frente da outra, sendo que uma possuirá bola. Sendo que, do lado oposto das filas estarão duas balizas, uma em frente da outra. O campo estará dividido a meio e o jogador que tem bola tem que chegar até meio campo e evitar que o adversário lhe roube a bola. De seguida, quem mantiver a bola terá que escolher uma das balizas para fazer golo, com a bola controlada.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 25 de outubro – 18:00h às 19:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Gr+3x3+Gr	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Aquecimento	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
<i>FeedBack</i>	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 29 de outubro – 09:00h às 12:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+4 x 4+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense, Proença-a-Nova e Atalaia do campo.	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 31 de outubro – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da sombra	Colocam-se os jogadores 2 a 2, primeiro sem bola e depois um dos elementos com bola, sendo que, um dos jogadores escolhido, entre esses 2, vai ter que imitar o que o colega está a fazer	Trabalhar a concentração; trabalhar a reacção.
Relação com a bola	Os jogadores serão colocados lado a lado numa linha determinada pelo treinador e terão de realizar exercícios pedidos pelo mesmo, como, controle de bola com os dois pés, passar a bola de um pé para o outro, tentar dar toques com os pés, tentar dar toques com a cabeça.	Trabalhar a relação jogador-bola.
Finalização 2x0+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas, na diagonal uma da outra. Uma das filas está na mesma linha da baliza, sendo que a outra se encontra em frente da baliza. A bola sai da fila que está na linha de baliza e o jogador da outra fila terá que receber de forma orientada para depois finalizar.	Treinar o passe; treinar a receção; treinar a finalização.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
<i>FeedBack</i>	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 02 de novembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Círcuito	Os atletas são colocados numa fila e terão que percorrer um determinado percurso, onde contornam cones com a bola controlada, fazem um passe num determinado espaço, fazem skipping, voltam a contornar uns cones e por fim rematam à baliza.	Trabalhar a condução de bola; trabalhar a coordenação; trabalhar o passe; trabalhar a receção; trabalhar o remate.
7x0+Gr	Os atletas são dispostos num determinado espaço (7 atletas), onde irão praticar a circulação de bola para numa equipa formada por 7 elementos, onde a bola terá que passar por todos os elementos e só depois poderão finalizar.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 05 de novembro – 09:00h às  
12:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+6 x 6+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense e Clube Desportivo de Alcains. Um encontro relativamente ao escalão de benjamins.	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 07 de novembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
6x3 (posse de bola)	São feitas três equipas de 3 elementos cada. Uma das equipas é escolhida para ir ao meio, enquanto que, as outras ficam a trocar a bola. Se a equipa que está no meio recuperar a bola, tem 4 balizas para poder fazer golo.	Trabalhar o jogo em equipa; treinar o passe; treinar as receções; treinar a posse de bola.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 08 de novembro – 18:00h às  
19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Circuito	Os jogadores são colocados em três filas, em frente da baliza, realizam todos um remate ao mesmo tempo, à ordem do treinar e, de seguida, vão buscar a bola e fazer um percurso, onde fazem “skipping” e onde tem que fazer zig-zag no meio de uns cones	Treinar o remate; treinar a coordenação; treinar a velocidade; treinar a mudança de direcção.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 09 de novembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Rabo da raposa	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, são escolhidos 2 para vestir coletes, ficam a apanhar, sendo que os restantes penduram o colete na parte de trás dos calções. Quem conseguir roubar mais coletes, dos que está a apanhar, vence.	Trabalhar a reacção; trabalhar velocidade; trabalhar mudanças de direcção.
Posse de bola (4x4)	São feitas 2 equipas de 4 elementos, onde cada equipa terá que executar posse de bola até conseguir realizar 5 passes seguidos sem que a equipa adversária intersecte a bola.	Trabalhar o jogo em equipa; treinar o passe; treinar as receções; treinar a posse de bola.
Passe em Triângulo	Os atletas serão colocados em três filas em forma de triângulo, e terão que passar a bola sempre ao colega seguinte e deslocar-se para essa mesma fila, e assim sucessivamente.	Treinar o passe; treinar a receção.
3x0+Gr	Os atletas serão divididos aleatoriamente em posições do campo e tem que fazer uma jogada começando no extremo de um campo até ao outro extremo, sendo que a bola terá que passar por todos os elementos da equipa antes da finalização.	Trabalhar o entendimento entre equipa; treinar o passe; treinar a receção; treinar cruzamentos; treinar finalização.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Campeonato do Mundo	São feitas três equipas de 3 elementos e apenas uma baliza, cada equipa, terá que tentar fazer um golo primeiro que as outras duas. A equipa que mais vezes marcar ganha.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 12 de novembro – 09:00h às  
12:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+4 x 4+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense e Clube Desportivo de Alcains. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
FeedBack	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 14 de novembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Apanhada 2 a 2	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, são colocados dois a dois e escolhesse, aleatoriamente, dois pares que irão ficar a apanhar os restantes pares.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
3x1 + Gr	São colocadas três filas umas ao lado das outras de frente para a baliza. Ao lado da baliza, será colocada outra fila. Na zona onde estão as três filas, o jogador da fila do meio sai com bola e os outros dois acompanham, sendo que o da fila oposta vai tentar recuperar a bola.	Trabalhar a tomada de decisão; trabalhar o passe; trabalhar as desmarcações; trabalhar o posicionamento defensivo.
4x4	Os jogadores serão divididos em duas equipas de 4 elementos. Sendo que o campo será dividido ao meio, cada equipa tem que fazer posse de bola e tentar, passar com a bola controlada pela linha de fundo da equipa contrária.	Trabalhar o passe; trabalhar receções; trabalhar posicionamentos em campo.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 15 de novembro – 18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da sombra	Colocam-se os jogadores 2 a 2, primeiro sem bola e depois um dos elementos com bola, sendo que, um dos jogadores escolhido, entre esses 2, vai ter que imitar o que o colega está a fazer	Trabalhar a concentração; trabalhar a reacção.
Jogo (Gr+3x3+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 19 de novembro – 09:00h às 12:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+6 x 6+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense e Clube Desportivo de Alcains. Um encontro relativamente ao escalão de benjamins.	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 21 de novembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
4x4	Os jogadores serão divididos em duas equipas de 4 elementos. Sendo que o campo será dividido ao meio, cada equipa tem que fazer posse de bola e tentar, passar com a bola controlada pela linha de fundo da equipa contrária.	Trabalhar o passe; trabalhar receções; trabalhar posicionamentos em campo.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
Feedback	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 22 de novembro – 18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Remates (com arcos)	Os jogadores serão colocados numa determinada linha e todos com bola. Ao sinal do treinador, os atletas rematam à baliza onde estará pendurado um arco que vão tentar acertar. Ao mesmo tempo os treinadores, lançam também um arco cada pelo chão, para ver em qual dos arcos os atletas conseguem acertar	Trabalhar o remate.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 23 de novembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Apanhada 2 a 2	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, são colocados dois a dois e escolhesse, aleatoriamente, dois pares que irão ficar a apanhar os restantes pares.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Passes com circuito	Os atletas são colocados nas respectivas posições, nas extremidades de um losango. Os atletas tem que fazer passes uns para os outros, após fazerem os passes, vão realizar o exercício que se encontra pela frente, skipping, saltar por cima de duas barreiras e passar dentro de 5 arcos.	Trabalhar o passe; trabalhar a receção; trabalhar a coordenação; trabalhar a força; trabalhar a agilidade,
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 26 de novembro – 09:00h às 10:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
4x4	Os jogadores serão divididos em duas equipas de 4 elementos. Sendo que o campo será dividido ao meio, cada equipa tem que fazer posse de bola e tentar, passar com a bola controlada pela linha de fundo da equipa contrária.	Trabalhar o passe; trabalhar receções; trabalhar posicionamentos em campo.
Penaltis	Os jogadores colocam a bola na marca de grande penalidade e vão tentar marcar golo, com oposição do guarda-redes.	Trabalhar o remate; trabalhar a decisão do remate.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
FeedBack	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 28 de novembro – 18:00h às  
20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Realização de testes para o portefólio final de estágio		
Grau de Participação		
Observação	Participei totalmente.	
Organização do espaço e material	Participei imenso.	
Recolha de material	Participei imenso.	
Controlo da atividade	Participei imenso.	
<i>FeedBack</i>	Participei imenso.	
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>		

Registo de atividades: 29 de novembro – 18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Jogo (Gr+3x3+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 30 de novembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Apanhada 2 a 2	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, são colocados dois a dois e escolhesse, aleatoriamente, dois pares que irão ficar a apanhar os restantes pares.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
<i>FeedBack</i>	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 03 de dezembro – 09:00h às 11:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Velocidade de reacção	Os jogadores colocam-se 2 a 2, frente a frente. Terão dois cones de cada lado, de cores diferentes. Quando o treinador disser uma cor, o atleta que estiver desse lado da cor, terá que ir em direcção ao cone sem ser apanhado pelo colega que tem pela frente.	Trabalhar a concentração; Trabalhar a reacção; Trabalhar a velocidade.
Passe e recepção	Os jogadores agrupam-se 3 a 3 e vão posicionar-se em triângulo, onde tem que fazer passes e recepção.	Treinar a precisão do passe; treinar a recepção de bola.
Jogo (Gr+7x7+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 8 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 05 de dezembro – 18:00h às 20:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
3x1 + Gr	São colocadas três filas umas ao lado das outras de frente para a baliza. Ao lado da baliza, será colocada outra fila. Na zona onde estão as três filas, o jogador da fila do meio sai com bola e os outros dois acompanham, sendo que o da fila oposta vai tentar recuperar a bola.	Trabalhar a tomada de decisão; trabalhar o passe; trabalhar as desmarcações; trabalhar o posicionamento defensivo.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 06 de dezembro – 18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Jogo (Gr+3x3+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 07 de dezembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em triângulo	São colocados, em forma de triângulo, 3 sinalizadores. Em cada sinalizador serão colocados 2 jogadores, sendo que, o primeiro jogador de cada sinalizador irá fazer um passe para o jogador do sinalizador da direita e no fim do passe irá deslocar-se para o fim dessa mesma fila, e assim sucessivamente.	Treinar o passe; Treinar a receção.
1x2+Gr	Os jogadores são colocados em três filas, duas paralelas e uma na diagonal. Uma das fila possui bola, este jogador terá que ir finalizar a jogada, sendo que, terá como oposição os atletas das outras duas filas que vão tentar roubar a bola e fazer golo numa baliza contrária àquela em que o jogador que começou com bola teria que finalizar.	Trabalhar o controle de bola; treinar o drible; trabalhar tomada de decisão; trabalhar velocidade; trabalhar remate.
Círcuito	Os jogadores colocam-se todos em fila, com bola. Quando o treinador autorizar estes saem e vão realizar um percurso, que contém, saltos a pés juntos, drible com bola, fintas, skipping e por fim rematam à baliza.	Trabalhar a força; trabalhar a coordenação; trabalhar o drible; trabalhar a finalização.
Jogo (Gr+3x3+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 10 de dezembro – 09:00h às 13:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+4 x 4+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 12 de dezembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da sombra	Colocam-se os jogadores 2 a 2, primeiro sem bola e depois um dos elementos com bola, sendo que, um dos jogadores escolhido, entre esses 2, vai ter que imitar o que o colega está a fazer	Trabalhar a concentração; trabalhar a reacção.
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 13 de dezembro – 18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Circuito	Os jogadores são colocados em três filas, em frente da baliza, realizam todos um remate ao mesmo tempo, à ordem do treinador e, de seguida, vão buscar a bola e fazer um percurso, onde fazem “skipping” e onde tem que fazer zig-zag no meio de uns cones	Treinar o remate; treinar a coordenação; treinar a velocidade; treinar a mudança de direcção.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
FeedBack	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 14 de dezembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
3x0+Gr	Os atletas serão divididos aleatoriamente em posições do campo e tem que fazer uma jogada começando no extremo de um campo até ao outro extremo, sendo que a bola terá que passar por todos os elementos da equipa antes da finalização.	Trabalhar o entendimento entre equipa; treinar o passe; treinar a receção; treinar cruzamentos; treinar finalização.
4x4 (mini balizas)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas. Cada equipa de 4 elementos não terá guarda-redes e terão ambas que defender duas mini balizas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 17 de dezembro – 09:00h às 12:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+6 x 6+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de benjamins.	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 19 de dezembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 20 de dezembro – 18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 21 de dezembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Campeonato do Mundo	São feitas três equipas de 3 elementos e apenas uma baliza, cada equipa, terá que tentar fazer um golo primeiro que as outras duas. A equipa que mais vezes marcar ganha.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
<i>FeedBack</i>	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 28 de dezembro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
1x1	Os jogadores irão realizar jogo de um contra um.	Trabalhar a tomada de decisão; trabalhar o drible; trabalhar posicionamento defensivo.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 11 de janeiro – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Apanhada 2 a 2 (com bola)	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, são colocados dois a dois e escolhesse, aleatoriamente, dois pares que irão ficar a apanhar os restantes pares. Adiciona-se a bola e os jogadores não podem perder a bola.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
1x1+Gr	Os jogadores dividem-se em duas filas, em frente uma da outra, na diagonal. Numa das filas os elementos terão bola e irão realizar o passe para o elemento da fila da frente e de seguida vai-se colocar em posição de defesa, sendo que, o jogador que recebe a bola vai tentar contornar o adversário e finalizar.	Treinar o passe longo; treinar a receção; treinar o drible; treinar posicionamento defensivo; treinar finalização.
1x0+Gr	Os jogadores vão dividir-se por três filas, à frente dos jogadores vão estar uns cones. Os jogadores têm que levar a bola controlada, ultrapassar o cone e de seguida rematar à baliza.	Treinar o controle de bola; driblar o cone; finalização.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 14 de janeiro – 09:00h às 13:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+4 x 4+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 16 de janeiro – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Apanhada 2 a 2	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, são colocados dois a dois e escolhesse, aleatoriamente, dois pares que irão ficar a apanhar os restantes pares.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Gr+3(+1) x 3(+1)+Gr	Os jogadores serão divididos em duas equipas, sendo que, o avançado de cada equipa, será colocado dentro de uma área delimitada por cones. Nesta área só pode entrar o guarda-redes e o avançado e este, tem apenas 5 segundos para poder finalizar.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Campeonato do Mundo (só cabeça)	Os jogadores serão divididos e colocados em campo em frente da baliza. O treinador ficará a cruzar bolas para a área e os jogadores terão que atacar a bola sempre de cabeça.	Trabalhar o cabeceamento; trabalhar técnica individual.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 21 de janeiro – 09:00h às 11:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Gr+4x4+Gr	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Gr+4x4+Gr (com duas balizas)	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si, com a diferença de agora, cada equipa terá que defender duas balizas e não apenas uma. Sendo que, não pode existir remates de longa distância.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
FeedBack	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 23 de janeiro – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
Circuito	Os jogadores formam uma fila, com bola, e fazem um passe ao treinador, de seguida saltam por cima de dois obstáculos e recebem a bola, voltam a tocar no outro treinador do outro lado e “fintam” dois obstáculos, correm em direção ao baliza e vão cabecear a bola, vinda do treinador.	Treinar o passe; treinar a coordenação; treinar a finta; treinar a finalização com cabeceamento.
Penalties	É escolhido um guarda-redes para ir à baliza, enquanto que os outros jogadores rematam da marca de grande penalidade	Trabalhar o remate.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 25 de janeiro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
3x3 (+joker)	Os jogadores são divididos em duas equipas de 3 elementos e um joker, sendo que este é sempre da equipa que possui bola. Os jogadores irão realizar passes entre si, até transporem a linha final, com a bola controlada.	Trabalhar posicionamento em campo; trabalhar o passe; trabalhar receção; trabalhar desmarcações.
1x1 +GR	Os jogadores serão divididos em duas filas paralelas. Uma das filas possuirá bola, fila que ataca, sendo que a outra não. Assim, que o jogador que tem bola, tocar nesta para iniciar o ataque, o jogador da outra fila irá sair para tentar tirar a bola ao adversário.	Trabalhar condução de bola; trabalhar velocidade; trabalhar drible; trabalhar remate.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
<i>FeedBack</i>	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 28 de janeiro – 09:00h às 11:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Gr+4x4+Gr	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Penalties	É escolhido um guarda-redes para ir à baliza, enquanto que os outros jogadores rematam da marca de grande penalidade	Trabalhar o remate.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
FeedBack	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 30 de janeiro – 18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Condução de Bola/Toques com bola (aquecimento)	Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando várias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.	Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.
Passe em Losango	Os jogadores são colocados em 4 pontos diferentes, formando um losango. Assim, os jogadores vão trocar a bola entre si, conforme as ordens do treinador, e de seguida, mudam de posição no fim de fazerem o passe.	Treinar o passe; treinar a receção.
Gr+4x4+Gr	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 31 de janeiro - 18:00h às 19:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Condução de Bola (aquecimento)	Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando várias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.	Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
Gr+3x3+Gr	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.
		Grau de Participação
Observação	Participei totalmente.	
Organização do espaço e material	Participei imenso.	
Recolha de material	Participei imenso.	
Controlo da atividade	Participei totalmente.	
FeedBack	Participei totalmente.	

Registo de atividades: 01 de fevereiro – 18:00h às 20:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Gr+3(+1) x 3(+1)+Gr	Os jogadores serão divididos em duas equipas, sendo que, o avançado de cada equipa, será colocado dentro de uma área delimitada por cones. Nesta área só pode entrar o guarda-redes e o avançado e este, tem apenas 5 segundos para poder finalizar.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Penalties	É escolhido um guarda-redes para ir à baliza, enquanto que os outros jogadores rematam da marca de grande penalidade	Trabalhar o remate.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 04 de fevereiro – 09:00h às 13:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+6 x 6+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 06 de fevereiro – 18:00h às 20:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Circuito Coordenação (aquecimento)	Colocam-se os jogadores numa fila, em frente deles estarão dispostos 4 cones separados uns dos outros, os jogadores tem que contornar os cones por fora e de seguida têm que fazer um passe ao treinador, sendo que, a bola terá que passar no meio de uma baliza antes de chegar ao treinador.	Trabalhar o drible; trabalhar a coordenação; trabalhar o passe.
Passe em Losango	Os jogadores são colocados em 4 pontos diferentes, formando um losango. Assim, os jogadores vão trocar a bola entre si, conforme as ordens do treinador, e de seguida, mudam de posição no fim de fazerem o passe.	Treinar o passe; treinar a receção.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
Feedback	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 07 de fevereiro – 18:00h às 19:00h  
| Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Apanhada 2 a 2	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, são colocados dois a dois e escolhesse, aleatoriamente, dois pares que irão ficar a apanhar os restantes pares.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Jogo (Gr+3x3+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
Feedback	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 08 de fevereiro – 18:00h às 20:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Gr+3(+1) x 3(+1)+Gr	Os jogadores serão divididos em duas equipas, sendo que, o avançado de cada equipa, será colocado dentro de uma área delimitada por cones. Nesta área só pode entrar o guarda-redes e o avançado e este, tem apenas 5 segundos para poder finalizar.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 11 de fevereiro – 09:00h às 13:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+4 x 4+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 13 de fevereiro – 18:00h às 20:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em Y (aquecimento)	Os jogadores formam duas filas paralelas, com bola. Sendo que, em frente dessas filas irá estar um jogador para receber a bola do colega, este vai devolver a bola em profundidade, dependendo da fila, e o outro atleta, vai fazer um remate de primeira à baliza.	Trabalhar o passe; trabalhar a receção orientada; trabalha o remate.
4x4 (+1joker)	Os jogadores são divididos em equipas de 4, com 1 jogador extra, o joker, este é da equipa que possui a bola. As equipas terão que fazer posse de bola. A equipa que realizar 5 passes seguidos ganha um ponto.	Treinar o passe; treinar a receção.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 14 de fevereiro – 17:00h às 18:00h  
| Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Jogo (Gr+3x3+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
Feedback	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 15 de fevereiro – 18:00h às 20:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em Losango	Os jogadores são colocados em 4 pontos diferentes, formando um losango. Assim, os jogadores vão trocar a bola entre si, conforme as ordens do treinador, e de seguida, mudam de posição no fim de fazerem o passe.	Treinar o passe; treinar a receção.
4x3+Gr	Os jogadores serão divididos em duas equipas, sendo que, a equipa que não possui guarda-redes segue sempre com a bola e vai tentar fazer um contra-ataque para marcar à outra equipa. Se a equipa que possui a bola, perder a mesma, vai ter que evitar que a outra equipa faça golo, mas em duas balizas de menor tamanho.	Trabalhar o entendimento entre equipa; trabalhar a posse de bola.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 20 de fevereiro – 18:00h às 20:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Apanhada com bola	Os treinadores escolhem um determinado número de jogadores e dão uma bola a estes mesmos. Os jogadores com bola, vão tentar apanhar os colegas sem bola, mas só podem apanhar com a bola controlada e “colada” ao pé.	Trabalhar o domínio de bola.
Precisão do remate	Os jogadores formam uma fila em frente da baliza. Esta baliza irá ter pendurados dois arcos e terá dentro da baliza dois cones. Os jogadores terão que rematar à baliza, se acertarem nos arcos fazem 5 pontos, se acertarem entre um cone e o poste da baliza vale dois pontos.	Treinar a colocação do remate; treinar a precisão do remate.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 21 de fevereiro - 18:00h às 19:00h  
| Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Condução de Bola (aquecimento)	Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando várias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.	Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
Gr+3x3+Gr	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

Registo de atividades: 22 de fevereiro – 18:00h às 20:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Corrida de estafetas (Aquecimento)	Os jogadores são colocados em 4 filas diferentes e em frente deles terão três cones em linha reta. Os atletas ao sinal do professor terão que correr e contornar o primeiro cone, voltam à fila e sai o colega seguinte. Fazem esta sequência para os três cones e ganha a equipa que terminar primeiro.	Treinar a velocidade; treinar a mudança de direção.
Campeonato sobe e desce com duas balizas	Os jogadores serão divididos em duas equipas, (4x4) e irão realizar jogo entre si, onde terão, cada equipa que defender duas balizas. A equipa que perder passa para o campo da direita, a equipa que ganhar passa para o campo da esquerda.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Campeonato sobe e desce com uma baliza	Os jogadores serão divididos em duas equipas, (4x4) e irão realizar jogo entre si, onde terão, cada equipa que defender uma baliza. A equipa que perder passa para o campo da direita, a equipa que ganhar passa para o campo da esquerda.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
<i>FeedBack</i>	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 25 de fevereiro – 09:00h às 11:00h  
| Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Contato com a bola	Será entregue a cada jogador uma bola e este terá que estar com atenção ao que o treinador diz para depois efetuar o mesmo com a bola.	Trabalhar o contato com a bola.
Passê em Losango	Os jogadores são colocados em 4 pontos diferentes, formando um losango. Assim, os jogadores vão trocar a bola entre si, conforme as ordens do treinador, e de seguida, mudam de posição no fim de fazerem o passê.	Treinar o passê; treinar a receção.
Passê em Y	Os jogadores formam duas filas paralelas, com bola. Sendo que, em frente dessas filas irá estar um jogador para receber a bola do colega, este vai devolver a bola em profundidade, dependendo da fila, e o outro atleta, vai fazer um remate de primeira à baliza.	Trabalhar o passê; trabalhar a receção orientada; trabalhar o remate.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Penalties	É escolhido um guarda-redes para ir à baliza, enquanto que os outros jogadores rematam da marca de grande penalidade	Trabalhar o remate.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 01 de março – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
6x3 (posse de bola)	São feitas três equipas de 3 elementos cada. Uma das equipas é escolhida para ir ao meio, enquanto que, as outras ficam a trocar a bola. Se a equipa que está no meio recuperar a bola, tem 4 balizas para poder fazer golo.	Trabalhar o jogo em equipa; treinar o passe; treinar as receções; treinar a posse de bola.
2x2 (balizas 12m)	Os jogadores são colocados 2 a 2. Estes vão tentar fazer pontos nas balizas de 12 metros, mas para que isso aconteça terão que passar pela baliza com a bola controlada.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 01 de março – 09:00h às 13:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+6 x 6+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Clube Académico do Fundão, Associação Desportiva Idanhense e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 06 de março – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
3x3 (apoios laterais)	Num campo mais reduzido os jogadores vão fazer jogo de 3 contra 3, sendo que nas laterais do campo estará 1 jogador, um em cada lateral. Os jogadores que estão a fazer o 3 contra 3 podem recorrer através do passe dos jogadores das laterais.	Trabalhar o passe; trabalhar o drible; trabalhar o 1 contra 1; trabalhar a tomada d decisão.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 07 de março - 18:00h às 19:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Condução de Bola (aquecimento)	Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando varias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.	Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.
Gr+3x3+Gr	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

Registo de atividades: 08 de março – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
Feedback	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 11 de março – 09:00h às 13:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+4 x 4+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 13 de março – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento	Colocam-se os atletas em fila e pela frente terão um percurso. Com bola, passam ao treinador e vão saltar duas barreiras, o treinador devolve ao atleta e este vai fazer passar a bola entre dois cones e ele por fora dos cone e de seguida remata à baliza.	Treinar a coordenação; treinar o passe; treinar a finta; treinar o remate.
2x1+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas paralelas, uma fila com bola e do outro lado do campo estará outro jogador (defesa). Quando arrancarem, os três ao mesmo tempo, os dois atacantes vão tentar passar pelo defesa e rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar o defesa.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
3x2+Gr	Os jogadores serão colocados em três filas paralelas, uma fila com bola e do outro lado do campo estarão outros 2 jogadores (defesa). Quando arrancarem, os cinco ao mesmo tempo, os três atacantes vão tentar passar pelos defesas e rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar o defesa.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 14 de março – 18:00h às 19:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Circuito	Os jogadores são colocados em três filas, em frente da baliza, realizam todos um remate ao mesmo tempo, à ordem do treinador e, de seguida, vão buscar a bola e fazer um percurso, onde fazem “skipping” e onde tem que fazer zig-zag no meio de uns cones	Treinar o remate; treinar a coordenação; treinar a velocidade; treinar a mudança de direcção.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
FeedBack	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 15 de março – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
4x4 (5 passes)	Os jogadores são divididos em duas equipas de 4 elementos num determinado espaço e vão tentar efetuar 5 passes sem que a equipa adversária toque na bola, quando isso acontecer, a equipa que o realizar ganha 1 ponto.	Trabalhar o passe; trabalhar as desmarcações; treinar a dar uma linha de passe; trabalhar as receções.
Gr+1x1+Gr	São colocados os atletas em duas filas em lados opostos do campo, cada fila ao lado da baliza. O treinador joga a bola para o meio do campo e vai sair um jogador de cada fila para fazer 1 contra 1.	Trabalhar a finta; treinar a tomada de decisão; trabalhar posicionamento defensivo; trabalhar o remate.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 18 de março – 09:00h às 13:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+6 x 6+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Associação Desportiva Idanhense e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 20 de março – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
4x0+Gr (finalização)	Os jogadores serão colocados conforme as posições que o treinador indicar. De seguida um deles vai sair com bola e vão ter que circular a bola entre os 4 antes de rematarem à baliza.	Trabalhar tomada de decisão; treinar passe; trabalhar a circulação de bola; trabalhar o remate.
3x3 (duas balizas)	Os jogadores são divididos em equipas de 3 elementos e vão jogar 3 contra 3, com opção de quem ataca pode marcar em duas balizas, sendo que, os que defendem tem que fazer também sobre duas balizas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
3x3 (três balizas)	Os jogadores são divididos em equipas de 3 elementos e vão jogar 3 contra 3, com opção de quem ataca pode marcar em três balizas, sendo que, os que defendem tem que fazer também sobre três balizas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 21 de março - 18:00h às 19:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Condução de Bola (aquecimento)	Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando várias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.	Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.
Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
Gr+3x3+Gr	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Particpei totalmente.
Organização do espaço e material	Particpei imenso.
Recolha de material	Particpei imenso.
Controlo da atividade	Particpei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Particpei totalmente.

Registo de atividades: 22 de março – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
3x3 (duas balizas)	Os jogadores são divididos em equipas de 3 elementos e vão jogar 3 contra 3, com opção de quem ataca pode marcar em duas balizas, sendo que, os que defendem tem que fazer também sobre duas balizas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
3x3 (três balizas)	Os jogadores são divididos em equipas de 3 elementos e vão jogar 3 contra 3, com opção de quem ataca pode marcar em três balizas, sendo que, os que defendem tem que fazer também sobre três balizas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 25 de março – 09:00h às 11:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
2x1+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas paralelas, uma fila com bola a outra sem bola e do outro lado do campo estará outro jogador (defesa). Quando arrancarem, os três ao mesmo tempo, os dois atacantes vão tentar passar pelo defesa e rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar o defesa.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
3x2+Gr	Os jogadores serão colocados em três filas paralelas, uma fila com bola e outras sem bola e do outro lado do campo estarão outros 2 jogadores (defesa). Quando arrancarem, os cinco ao mesmo tempo, os três atacantes vão tentar passar pelos defesas e rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar o defesa.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 27 de março – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em Y (aquecimento)	Os jogadores formam duas filas paralelas, com bola. Sendo que, em frente dessas filas irá estar um jogador para receber a bola do colega, este vai devolver a bola em profundidade, dependendo da fila, e o outro atleta, vai fazer um remate de primeira à baliza.	Trabalhar o passe; trabalhar a receção orientada; trabalha o remate.
2x1+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas paralelas, uma fila com bola a outra sem bola e do outro lado do campo estará outro jogador (defesa). Quando arrancarem, os três ao mesmo tempo, os dois atacantes vão tentar passar pelo defesa e rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar o defesa.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
3x2+Gr	Os jogadores serão colocados em três filas paralelas, uma fila com bola as outras sem bola e do outro lado do campo estarão outros 2 jogadores (defesa). Quando arrancarem, os cinco ao mesmo tempo, os três atacantes vão tentar passar pelos defesas e rematar à baliza.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 28 de março – 18:00h às 19:00h |  
Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
Remates (com arcos)	Os jogadores serão colocados numa determinada linha e todos com bola. Ao sinal do treinador, os atletas rematam à baliza onde estará pendurado um arco que vão tentar acertar. Ao mesmo tempo os treinadores, lançam também um arco cada pelo chão, para ver em qual dos arcos os atletas conseguem acertar	Trabalhar o remate.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 29 de março – 18:00h às 20:00h |  
Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
2x2 (apoios laterais)	Num campo mais reduzido os jogadores vão fazer jogo de 2 contra 2, sendo que nas laterais do campo estará 1 jogador, um em cada lateral. Os jogadores que estão a fazer o 2 contra 2 podem recorrer através do passe dos jogadores das laterais.	Trabalhar o passe; trabalhar o drible; trabalhar o 1 contra 1; trabalhar a tomada d decisão.
Gr+4x2+Gr	Os jogadores são divididos em duas equipas, uma com 5 elementos e outra com 3 elementos. Vão realizar jogo entre si, sendo que, a equipa com superioridade numérica tem que fazer 5 passes entre si antes de rematar à baliza.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 01 de abril -

09:00h às 13:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+6 x 6+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Clube Académico do Fundão, Associação Desportiva Idanhense e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 03 de abril -

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento	Colocam-se os atletas em fila e pela frente terão um percurso. Com bola, passam ao treinador e vão saltar duas barreiras, o treinador devolve ao atleta e este vai fazer passar para o outro treinador do outro lado, este vai fazer passar a bola num determinado espaço, enquanto o atleta vai contornar um cone, de seguida o atleta remata à baliza.	Treinar a coordenação; treinar o passe; treinar a finta; treinar o remate.
2x1+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas paralelas, uma fila com bola a outra sem bola e do outro lado do campo estará outro jogador (defesa). Quando arrancarem, os três ao mesmo tempo, os dois atacantes vão tentar passar pelo defesa e rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar o defesa.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

Registo de atividades: 05 de abril –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Corrida de estafetas (Aquecimento)	Os jogadores são colocados em 4 filas diferentes e em frente deles terão três cones em linha reta. Os atletas ao sinal do professor terão que correr e contornar o primeiro cone, voltam à fila e sai o colega seguinte. Fazem esta sequência para os três cones e ganha a equipa que terminar primeiro.	Treinar a velocidade; treinar a mudança de direção.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 08 de abril –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em Y (aquecimento)	Os jogadores formam duas filas paralelas, com bola. Sendo que, em frente dessas filas irá estar um jogador para receber a bola do colega, este vai devolver a bola em profundidade, dependendo da fila, e o outro atleta, vai fazer um remate de primeira à baliza.	Trabalhar o passe; trabalhar a receção orientada; trabalha o remate.
Gr+4x2+Gr	Os jogadores são divididos em duas equipas, uma com 5 elementos e outra com 3 elementos. Vão realizar jogo entre si, sendo que, a equipa com superioridade numérica tem que fazer 5 passes entre si antes de rematar à baliza.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 18 de abril –

18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida

**Descrição**

**Objetivos**

Condução de Bola (aquecimento)

Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando varias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.

Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.

Gr+3x3+Gr

Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.

Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.

Alongamentos

Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.

Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação

Participei totalmente.

Organização do espaço e material

Participei imenso.

Recolha de material

Participei imenso.

Controlo da atividade

Participei totalmente.

*FeedBack*

Participei totalmente.

Registo de atividades: 19 de abril –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento	Colocam-se os atletas em fila e pela frente terão um percurso. Com bola, passam ao treinador e vão saltar duas barreiras, o treinador devolve ao atleta e este vai fazer passar para o outro treinador do outro lado, este vai fazer passar a bola num determinado espaço, enquanto o atleta vai contornar um cone, de seguida o atleta remata à baliza.	Treinar a coordenação; treinar o passe; treinar a finta; treinar o remate.
2x0+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas paralelas, uma fila com bola a outra sem bola. Quando arrancarem, os dois ao mesmo tempo, vão tentar passar rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 22 de abril -

09:00h às 13:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida

**Descrição**

**Objetivos**

Encontro

São realizados vários jogos (Gr+6 x 6+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Clube Académico do Fundão, Clube Desportivo de Alcains e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas

Trabalhar em equipa.

Grau de Participação

Observação

Participei totalmente.

Organização do espaço e material

Participei totalmente.

Recolha de material

Participei totalmente.

Controlo da atividade

Participei totalmente.

*FeedBack*

Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 24 de abril -

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em Y (aquecimento)	Os jogadores formam duas filas paralelas, com bola. Sendo que, em frente dessas filas irá estar um jogador para receber a bola do colega, este vai devolver a bola em profundidade, dependendo da fila, e o outro atleta, vai fazer um remate de primeira à baliza.	Trabalhar o passe; trabalhar a receção orientada; trabalha o remate.
2x0+Gr (finalização após cruzamento)	Os jogadores são colocados em duas filas paralelas, um com bola e o outro sem bola. O que tem a bola vai passar ao colega da outra fila e este conduz a bola até perto da linha final, onde vai cruzar para o colega que tem que finalizar de primeira.	Trabalhar o passe; trabalhar o cruzamento, trabalhar o remate de primeira.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
<i>FeedBack</i>	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 29 de abril –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em Y (aquecimento)	Os jogadores formam duas filas paralelas, com bola. Sendo que, em frente dessas filas irá estar um jogador para receber a bola do colega, este vai devolver a bola em profundidade, dependendo da fila, e o outro atleta, vai fazer um remate de primeira à baliza.	Trabalhar o passe; trabalhar a recepção orientada; trabalha o remate.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 03 de maio –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento: Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
2x0+Gr (finalização após cruzamento)	Os jogadores são colocados em duas filas paralelas, um com bola e o outro sem bola. O que tem a bola vai passar ao colega da outra fila e este conduz a bola até perto da linha final, onde vai cruzar para o colega que tem que finalizar de primeira.	Trabalhar o passe; trabalhar o cruzamento, trabalhar o remate de primeira.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 06 de maio –

09:00h às 11:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em Y (aquecimento)	Os jogadores formam duas filas paralelas, com bola. Sendo que, em frente dessas filas irá estar um jogador para receber a bola do colega, este vai devolver a bola em profundidade, dependendo da fila, e o outro atleta, vai fazer um remate de primeira à baliza.	Trabalhar o passe; trabalhar a recepção orientada; trabalha o remate.
2x1+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas paralelas, uma fila com bola a outra sem bola e do outro lado do campo estará outro jogador (defesa). Quando arrancarem, os três ao mesmo tempo, os dois atacantes vão tentar passar pelo defesa e rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar o defesa.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
3x2+Gr	Os jogadores serão colocados em três filas paralelas, uma fila com bola as outras sem bola e do outro lado do campo estarão outros 2 jogadores (defesa). Quando arrancarem, os cinco ao mesmo tempo, os três atacantes vão tentar passar pelos defesas e rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar o defesa.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 08 de maio –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Caça Bolas	Colocam-se os jogadores 2 a 2, um com bola e o outro sem. Os jogadores que tinham a bola tentavam mantê-la em sua posse o máximo de tempo possível, os que não tinham tentavam “roubá-la” ao adversário.	Trabalhar o drible; treinar o controlo de bola.
2x0+Gr	Os jogadores serão colocados em duas filas paralelas, uma fila com bola a outra sem bola. Quando arrancarem, os dois ao mesmo tempo, vão tentar passar rematar à baliza. Tem a hipótese de passar a bola, ou então o colega sem bola, vai passar nas costas do outro jogador para enganar.	Trabalhar tomada de decisão; treinar controlo de bola; treinar passe; treinar remate.
4x4 +4 jokers (duas balizas)	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e vão jogar 4 contra 4, com auxílio de 4 jokers em cada lateral do campo, com opção de quem ataca pode marcar em duas balizas, sendo que, os que defendem tem que fazer também sobre duas balizas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 09 de maio –

18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida

**Descrição**

**Objetivos**

Condução de Bola (aquecimento)

Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando varias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.

Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.

Gr+3x3+Gr

Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.

Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.

Alongamentos

Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.

Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação

Participei totalmente.

Organização do espaço e material

Participei imenso.

Recolha de material

Participei imenso.

Controlo da atividade

Participei totalmente.

*FeedBack*

Participei totalmente.

Registo de atividades: 10 de maio –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento: Jogo do meinho (4x2)	Os jogadores irão agrupar-se 6 a 6 e num espaço de 10mx10m, vão jogar ao meinho, sendo que ficam 2 no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
Gr+1 x 1+Gr	Os jogadores são colocados em posições opostas no campo, cada um ao lado de uma baliza. Quando o treinador apitar, estes vão sair, vão correr até ao lado oposto do campo e contornar um cone e de seguida vão disputas a bola que se encontra a meio campo e tentar rematar à baliza.	Trabalhar velocidade; trabalhar drible; trabalhar posicionamento defensivo; trabalhar finalização.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 13 de maio –

09:00h às 13:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+4 x 4+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Sertanense, Associação Desportiva Idanhense e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 15 de maio –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida

**Descrição**

**Objetivos**

Realização de testes para o relatório final de estágio

Grau de Participação

Observação

Participei totalmente.

Organização do espaço e material

Participei.

Recolha de material

Participei.

Controlo da atividade

Participei imenso.

*FeedBack*

Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 16 de maio –

18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Condução de Bola (aquecimento)	Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando varias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.	Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.
Gr+3x3+Gr	Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.	Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei imenso.
Recolha de material	Participei imenso.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

Registo de atividades: 17 de maio –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Jogo da corrente	Os jogadores são colocados num espaço delimitado por cones, é escolhido um para apanhar os outros e sempre que um for apanhado vai-se juntar aos restantes que estavam a apanhar, ganha quem não for apanhado.	Trabalhar em equipa; treinar a coordenação.
Jogo (Gr+3x3+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4, sendo que os dois defesas ficam no seu meio-campo e o avançado no campo adversário, os jogadores podem rematar de qualquer parte do campo.	Trabalhar o entendimento entre equipa; trabalhar o remate.
Jogo (Gr+6x6+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 7 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 20 de maio –

09:00h às 13:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Encontro	São realizados vários jogos (Gr+6 x 6+Gr), onde participam várias equipas, tais como, Benfica de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Clube Desportivo de Alcains e Associação do Bairro do Valongo. Um encontro relativamente ao escalão de traquinas	Trabalhar em equipa.

Grau de Participação	
Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei totalmente.
Recolha de material	Participei totalmente.
Controlo da atividade	Participei totalmente.
<i>FeedBack</i>	Participei totalmente.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 22 de maio –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento: Jogo do meinho (4x2)	Os jogadores irão agrupar-se 6 a 6 e num espaço de 10mx10m, vão jogar ao meinho, sendo que ficam 2 no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
Jogo (Gr+3x3+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 4, sendo que os dois defesas ficam no seu meio-campo e o avançado no campo adversário, os jogadores podem rematar de qualquer parte do campo.	Trabalhar o entendimento entre equipa; trabalhar o remate.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 23 de maio –

18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida

**Descrição**

**Objetivos**

Condução de Bola (aquecimento)

Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando varias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.

Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.

Gr+3x3+Gr

Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.

Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.

Alongamentos

Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.

Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação

Participei totalmente.

Organização do espaço e material

Participei imenso.

Recolha de material

Participei imenso.

Controlo da atividade

Participei totalmente.

*FeedBack*

Participei totalmente.

Registo de atividades: 24 de maio –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento	Colocam-se os atletas em fila e pela frente terão um percurso. Com bola, passam ao treinador e vão saltar duas barreiras, o treinador devolve ao atleta e este vai fazer passar para o outro treinador do outro lado, este vai fazer passar a bola num determinado espaço, enquanto o atleta vai contornar um cone, de seguida o atleta remata à baliza.	Treinar a coordenação; treinar o passe; treinar a finta; treinar o remate.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
Feedback	Participei imenso.

**Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.**

Registo de atividades: 27 de maio –

09:00h às 11:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Passe em Y (aquecimento)	Os jogadores formam duas filas paralelas, com bola. Sendo que, em frente dessas filas irá estar um jogador para receber a bola do colega, este vai devolver a bola em profundidade, dependendo da fila, e o outro atleta, vai fazer um remate de primeira à baliza.	Trabalhar o passe; trabalhar a recepção orientada; trabalhar o remate.
Gr+2 x 2+Gr	Os jogadores são colocados dois a dois e à ordem do treinador terão que sair e disputar a bola, tentando a equipa que ganhou a bola, ultrapassar a defesa e finalizar.	Trabalhar o entendimento entre equipa; trabalhar o remate.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	

Registo de atividades: 29 de maio –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento: Jogo do meinho (3x1)	Os jogadores irão agrupar-se 4 a 4 e num espaço de 5mx5m, vão jogar ao meinho, sendo que fica um no meio. Terá que existir sempre uma linha de passe.	Trabalhar o passe; trabalhar a desmarcação; trabalhar a visão de jogo.
4x0+Gr	Os jogadores serão colocados em campo consoante as posições que devem ter durante um jogo, estarão ao pé de quatro cones (que fazem de defesas). Assim, os atletas irão fazer circulação de bola para de seguida poderem fibalizar.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Gr+1 x 1+Gr	Os jogadores são colocados em posições opostas no campo, cada um ao lado de uma baliza. Quando o treinador apitar, estes vão sair, vão correr até ao lado oposto do campo e contornar um cone e de seguida vão disputas a bola que se encontra a meio campo e tentar rematar à baliza.	Trabalhar velocidade; trabalhar drible; trabalhar posicionamento defensivo; trabalhar finalização.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

#### Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.

Registo de atividades: 30 de maio –

18:00h às 19:00h | Petizes

Tarefa desenvolvida

**Descrição**

**Objetivos**

Condução de Bola (aquecimento)

Num determinado espaço do campo cada jogador tinha uma bola e teria de andar de um lado para o outro com ela sem que existisse contacto com outros jogadores. O treinador ia dando varias indicações e estes tinham de estar atentos para resolver o exercício.

Coordenação motora; Drible; Controlo da bola; Utilizar ambos os pés.

Gr+3x3+Gr

Os jogadores são divididos em equipas de 4 elementos e irão realizar um jogo entre si.

Treinar passe; treinar posicionamentos defensivos e atacantes; treinar finalizações; treinar receções de bola.

Alongamentos

Os jogadores colocam-se em frente do treinador e irão realizar os exercícios pedidos pelo treinador.

Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação

Participei totalmente.

Organização do espaço e material

Participei imenso.

Recolha de material

Participei imenso.

Controlo da atividade

Participei totalmente.

*FeedBack*

Participei totalmente.

Registo de atividades: 31 de maio –

18:00h às 20:00h | Traquinas

Tarefa desenvolvida	Descrição	Objetivos
Aquecimento	Colocam-se os atletas em fila e pela frente terão um percurso. Com bola, passam ao treinador e vão saltar duas barreiras, o treinador devolve ao atleta e este vai fazer passar para o outro treinador do outro lado, este vai fazer passar a bola num determinado espaço, enquanto o atleta vai contornar um cone, de seguida o atleta remata à baliza.	Treinar a coordenação; treinar o passe; treinar a finta; treinar o remate.
Jogo (Gr+4x4+Gr)	Os jogadores serão divididos em equipas de 5 e irão fazer jogo entre equipas.	Trabalhar o entendimento entre equipa.
Alongamentos	Os jogadores sentam-se em frente do treinador e realizam os exercícios que este diz, enquanto o mesmo vai fazendo uma reflexão sobre o treino.	Relaxamento e evitar lesões.

Grau de Participação

Observação	Participei totalmente.
Organização do espaço e material	Participei.
Recolha de material	Participei.
Controlo da atividade	Participei imenso.
FeedBack	Participei imenso.
<b>Não participei; Participei pouco; Participei; Participei imenso; Participei totalmente.</b>	



## ANEXOS II - Reflexões Práticas



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 1	Data: 2016/10/01
Instituição (grupo): Chutalbi(traquinas)		
Conteúdo(s): Princípios de jogo e elementos táticos		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 2	Data: 2016/10/03
Instituição (grupo): Chutalbi/ Petizes e “Chutinhas”		
Conteúdo(s): Relação com bola e jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		x	
	Feedback		x	
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa		X	



## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 3	Data: 2016/10/04
Instituição (grupo): Chutalbi(Traquinas)		
Conteúdo(s): Princípios de jogo e treino tatico		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 4	Data: 2016/10/05
Instituição (grupo): Chutalbi(Traquinas)		
Conteúdo(s): Relação com bola e jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática	X		
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 7	Data: 2016/10/08
Instituição (grupo): Chutalbi/ Traquinas		
Conteúdo(s): Princípios de jogo: posse de bola e finalização		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 8	Data: 2016/10/10
Instituição (grupo): Chutalbi/ Traquinas		
Conteúdo(s): Relação com bola e jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática	X		
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução	X		
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 9	Data: 2016/10/11
Instituição: Chutalbi - Petizes e Chutinhas		
Conteúdo(s): Um dos principais conteúdos era a relação do jogador com a bola e finalização.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 10	Data: 2016/10/12
Instituição: Chutalbi - Traquinas		
Conteúdo(s): Balizas, adversário, e capacidade de decisão.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 11	Data: 2016/10/15
Instituição (grupo): Chutalbi/ Petizes e Chutinhas - Traquinas		
Conteúdo(s): Relação com bola e jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 12	Data: 2016/10/17
Instituição (grupo): Chutalbi/ Traquinas		
Conteúdo(s): Relação com bola e jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 13	Data: 2014/12/19
Instituição (grupo): Chutalbi/ Petizes e Chutinhas		
Conteúdo(s): Relação com bola e jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 14	Data: 2016/10/22
Instituição (grupo): Chutalbi/ Chutinhas e Petizes - Traquinas		
Conteúdo(s): Relação com bola e jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 15	Data: 2016/10/24
Instituição (grupo): Chutalbi/ Traquinas		
Conteúdo(s): Princípios de jogo, controlo de bola e posse de bola		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 16	Data: 2016/10/25
Instituição (grupo): Chutalbi/ Chutinhas e Petizes		
Conteúdo(s): Relação com bola e jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição			X
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa	X		
	Alunos fora da tarefa		X	



## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 17	Data: 2016/10/26
Instituição (grupo): Chutalbi/ Traquinas		
Conteúdo(s): Jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 17	Data: 2016/10/26
Instituição (grupo): Chutalbi/ Traquinas		
Conteúdo(s): Jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		



## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 18	Data: 2016/10/29
Instituição (grupo): Chutalbi/ Chutinhas e Petizes - Traquinas		
Conteúdo(s): Jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 20	Data: 2016/11/02
Instituição (grupo): Chutalbi/ Traquinas		
Conteúdo(s): Princípios de jogo e trabalho tecnico		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa	x		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 20	Data: 2016/11/05
Instituição (grupo): Chutalbi/ Petizes e Traquinas		
Conteúdo(s): Princípios de jogo e trabalho tático		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa	x		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 19	Data: 2016/11/07
Instituição (grupo): Chutalbi/ Traquinas		
Conteúdo(s): Princípios de jogo e trabalho tático		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa	x		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 19	Data: 2016/11/07
Instituição (grupo): Chutalbi/ Traquinas		
Conteúdo(s): Princípios de jogo e trabalho tático		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa	X		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 20	Data: 2016/11/08
Instituição (grupo): Chutalbi/ Petizes e Chutinhas		
Conteúdo(s): Relação com bola e jogo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa		X	



## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 21	Data: 2016/11/12
Instituição: Chutalbi - Traquinas		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Receção e passe, Marcação e Demarcação e Recuperação. Aumentando a capacidade de visão periférica.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Desenvolvimento da capacidade de improvisação e imprevisibilidade. Mentalidade sólida, capacidade de sacrifício e determinação.</p>		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 22	Data: 2016/11/14
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Desenvolver e aperfeiçoar a condução e o remate.  <b>Objetivo Condicional/Coordenativo:</b> Agilidade e controlo motor.  <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Capacidade de observação e persistência.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algun	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração	X		
	Organização			x
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 23	Data: 2016/11/15
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Fintar e Simular <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Imprevisibilidade e atenção		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa	X		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 24	Data: 2016/11/16
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Pressão defensiva e evitar aglomeração. <b>Objetivo condicional:</b> Força rápida <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Capacidade de análise e perceção e cooperação com os colegas		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 25	Data: 2016/11/19
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo Técnico/tático:</b> Captação e defesa. <b>Objetivo Condicional/Psicológico:</b> Resistência e cooperação.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade		X	
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção 26	Data: 2016/11/21		
Instituição: Chutalbi				
Conteúdo(s):  <b>Objetivo Técnico/Tático: Defesa e remate em balão</b>  <b>Objetivo Psicológico: Concentração</b>				
			Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - “Chutinhas” e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção n.º: 27	Data: 2016/11/22		
Instituição: Chutalbi				
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Desmarcação e educar/desenvolver o jogo ofensivo. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Criatividade, inteligência emocional e cooperação.				
		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 28	Data: 2016/11/23
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Simulação/Desarme  <b>Objetivo condicional/coordenativo:</b> Controlo motor e equilíbrio  <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Imprevisibilidade e Autocontrolo		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas e Petizes

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 29	Data: 2016/11/26		
Instituição: Chutalbi				
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Desenvolvimento e aperfeiçoamento do passe e receção . <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Desenvolver a atenção, concentração, cooperação e solidariedade.				
		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução			X
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 30	Data: 2016/11/28		
Instituição: Chutalbi				
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Relação com a bola/Condução e proteção de bola</p> <p><b>Objetivo condicional/coordenativo:</b> Velocidade de reação e lateralidade</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Atenção e improvisação</p>				
		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa	X		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Petizes e Chutinhas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 31	Data: 2016/11/29		
Instituição: Chutalbi				
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Retirar a atenção da bola; Melhoramento da condução de bola <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Desenvolver a atenção e concentração e educar a criatividade e a improvisação.				
		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 32	Data: 2016/11/30		
Instituição: Chutalbi				
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Desenvolvimento e aperfeiçoamento da técnica de condução de bola com e sem oposição <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Desenvolver a capacidade de imprevisibilidade e adaptação às ações				
			Graus de Avaliação	
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algun	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 33	Data: 2016/12/03
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Condução de bola e simulação; <b>Objetivo condicional/coordenativo:</b> Resistência aeróbia e coordenação óculo-pedal; <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Atenção e improvisação.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 34	Data: 2016/12/05		
Instituição: Chutalbi				
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Passe e velocidade de deslocamento; <b>Objetivo Condicional:</b> Lateralidade; <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Desenvolvimento da atenção e o "timing" do remate.				
		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algun	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Petizes e Chutinhas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 35	Data: 2016/12/06
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Desenvolver passe e remate;  <b>Objetivo condicional:</b> Melhorar a rapidez;  <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Execução do cruzamento e desenvolver atenção.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algun	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa	X		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 36	Data: 2016/12/07
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo(s):  <b>Objetivo tático/técnico:</b> Desenvolver a condução e a simulação;  <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Desenvolver a atenção e a previsão do comportamento.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração	X		
	Organização			x
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 37	Data: 2016/12/10		
Instituição: Chutalbi				
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico: desenvolver e aperfeiçoar a condução de bola; melhorar a técnica do guarda-redes;</b>  <b>Objetivo cognitivo/psicológico: Desenvolver a capacidade de improvisação.</b>				
		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 38	Data: 2016/12/12		
Instituição: Chutalbi				
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Desenvolver e aperfeiçoar as técnicas de remate <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Desenvolver atenção e concentração				
		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - “Chutinhas” e Petizes

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 39	Data: 2016/12/13
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Desenvolvimento da simulação e condução;</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Melhoramento da concentração.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 40	Data: 2016/12/14
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Um melhor controlo de bola; <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Maior concentração.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			x
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Petizes e Chutinhas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 41	Data: 2016/12/017
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Receção, passe e controlo de bola; <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Confiança.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição	X		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 42	Data: 2016/12/19
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de técnica, passe e receção; <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa e autoconfiança.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração	X		
	Organização			x
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Petizes e Chutinhas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 43	Data: 2016/12/20
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Desenvolver técnicas de remate, de receção por parte do guarda-redes; <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Melhorar a autoconfiança e a antecipação.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição			
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução			X
	Feedback			X
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 44	Data: 2016/12/21
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Aperfeiçoar técnicas de desarme; <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Coragem e velocidade.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X
	Feedback			X
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização			X
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas, "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 45	Data: 2016/12/28
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Amplitude, criação de linhas de passe, desmarcações de apoio e ocupação/aproveitamento de espaço.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Desenvolvimento do sistema perceptivo-decisional.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 46	Data: 2017/01/02
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Desenvolver a posição base defensiva mais agressiva. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Petizes e Chutinhas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 47	Data: 2017/01/03
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de rotinas coletivas de cada pelo guarda-redes.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa e tomada de decisão.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa	X		



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 48	Data: 2017/01/04
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Situações ofensivas com superioridade numérica.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 49	Data: 2017/01/07
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): Organização e situações de jogo.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração			X
	Organização			X
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 50	Data: 2017/01/09
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo(s): Um dos principais conteúdos era a relação do jogador com a bola e finalização.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa			X
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 51	Data: 2017/01/10
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar transições defensivas, controlo de bola, passe e remate. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão, comunicação e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 52	Data: 2017/01/11
Instituição: Chutalbi - Benjamins A/B		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar a condução de bola com oposição e evoluir no 1vs1. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 53	Data: 2017/01/14
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar a condução de bola com oposição e evoluir no 1vs1. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização			X
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 54	Data: 2017/01/16
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Criar rotinas de cada posição e estimular situações de 1vs1.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização			X
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Chutinhas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 55	Data: 2017/01/17
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Perceber importância do apoio ao portador da bola. Controlo de bola, passe e receção.  <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 56	Data: 2017/01/18
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, passe em deslocamento, passe de primeira. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização			X
	Afetividade			X
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 57	Data: 2017/01/21
Instituição: Chutalbi - "Chutinhas"/Petizes		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Situações ofensivas. Criatividade e posicionamento defensivo. Controlo de bola e passe. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 58	Data: 2017/01/23
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de passe curto, passe de primeira (apenas com um toque) e deslocamento. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 59	Data: 2017/01/24
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de controlo de bola.  <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização	X		
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 60	Data: 2017/01/25
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo(s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de controlo de bola.  <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 61	Data: 2017/01/28
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de situação de 1 vs 1, velocidade e controlo de bola.  <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 62	Data: 2017/01/30		
Instituição: Chutalbi				
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar sem oposição uma jogada de pontapé de saída, a partir do guarda-redes, pretendendo que os jogadores assimilem esta ideia para depois a treinar com oposição. Controlo de bola, condução e passe.  <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.				
		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 63	Data: 2017/01/31
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de técnica, passe, receção e cabeceamento. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 64	Data: 2017/02/01
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Trabalhar o posicionamento defensivo, assim como o trabalho ofensivo. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 65	Data: 2017/02/04
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Criação de rotinas de movimentos e ligações ofensivas, aliando o passe ao deslocamento e á finalização. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Criar rotinas ofensivas no coletivo, tomada de decisão e a concentração.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 66	Data: 2017/02/06
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Manutenção de bola, desmarcações, triangulações, passe e controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 67	Data: 2017/02/07
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Remate e passe. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização			X
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 68	Data: 2017/02/08
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, desarme e defender sobre inferioridade numérica. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 69	Data: 2017/02/11
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Transições defensivas e incutir o objetivo do golo. Controlo de bola, visão de jogo, passe, remate e desarme. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão, comunicação e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 70	Data: 2017/02/13
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 71	Data: 2017/02/14
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, manutenção da posse de bola, passe, receção, jogo entre equipa e leitura de jogo. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 72	Data: 2017/02/15
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 73	Data: 2017/02/20
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Importância da alternância de flanco. Posicionamento defensivo em relação a bola e pressing alto. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 74	Data: 2017/02/21
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico: Situações ofensivas.</b> Criatividade e posicionamento defensivo. Controlo de bola e passe. <b>Objetivo cognitivo/psicológico: Tomada de decisão e concentração na tarefa.</b>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização			X
	Afetividade			X
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 75	Data: 2017/02/22
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo(s): Balizas, adversário, e capacidade de decisão.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	

~



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 76	Data: 2017/02/26
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 77	Data: 2017/03/04
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de controlo de bola <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interações Verbais			X
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interventente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 78	Data: 2017/03/06
Instituição: Chutalbi - "Chutinhas"/Petizes		
Conteúdo(s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Variar o centro de jogo e mal recuperada a bola, sair a jogar pelo lado que tem menos gente. Criação de linhas de passe, leitura de jogo, desarme, controlo de bola, passe e receção. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interventente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 79	Data: 2017/03/07
Instituição: Chutalbi - Traquinas		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Este exercício servirá para treinar o passe, a recolha de informação e o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 80	Data: 2017/03/08
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 81	Data: 2017/03/11
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Trabalhar o contacto com a bola a sua condução e dar oportunidade para fazerem algumas 'fintas'. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 82	Data: 2017/03/13
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Trabalhar a velocidade e acima de tudo os confrontos 1vs1 e de seguida 2vs2. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 83	Data: 2017/03/14
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Passe, receção da bola e controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 84	Data: Data: 2017/03/15
Instituição: Chutalbi - "Chutinhas"/Petizes		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Realizar aquecimento muscular e também velocidade.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão, comunicação, trabalho de equipa e concentração na tarefa.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 85	Data: 2017/03/18
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> adquirir a noção da importância da realização de passes simples para uma situação de finalização. Trabalhamos o passe, receção, olhar para o colega antes de passar, deslocamento após passe e para receber a bola, cruzamento para o colega e o remate.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 86	Data: 2017/03/20
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, desarme e defender sobre inferioridade numérica. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 87	Data: 2017/03/21
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Transições defensivas e inculir o objetivo do golo. Controlo de bola, visão de jogo, passe, remate e desarme. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão, comunicação e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 88	Data: 2017/03/22
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 89	Data: 2017/03/25
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, manutenção da posse de bola, passe, receção, jogo entre equipa e leitura de jogo. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interações Verbais			X
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 90	Data: 2017/03/27
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 91	Data: 2017/03/28
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Importância da alternância de flanco. Posicionamento defensivo em relação a bola e pressing alto. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 92	Data: 2017/03/29
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Situações ofensivas. Criatividade e posicionamento defensivo. Controlo de bola e passe.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais		X	
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 93	Data: 2017/04/01
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo(s): Balizas, adversário, e capacidade de decisão.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 94	Data: 2017/04/03
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 95	Data: 2017/04/04
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, desarme e defender sobre inferioridade numérica. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 96	Data: 2017/04/05
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Transições defensivas e inculir o objetivo do golo. Controlo de bola, visão de jogo, passe, remate e desarme. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão, comunicação e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 97	Data: 2017/04/08
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 98	Data: 2017/04/18
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, manutenção da posse de bola, passe, receção, jogo entre equipa e leitura de jogo. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 99	Data: 2017/04/19
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 100	Data: 2017/04/22
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Importância da alternância de flanco. Posicionamento defensivo em relação a bola e pressing alto. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 101	Data: 2017/02/24
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico: Situações ofensivas.</b> Criatividade e posicionamento defensivo. Controlo de bola e passe.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização			X
	Afetividade			X
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 102	Data: 2017/04/29
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo(s): Balizas, adversário, e capacidade de decisão.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 104	Data: 2017/05/03
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 105	Data: 2017/05/06
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, desarme e defender sobre inferioridade numérica. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 106	Data: 2017/05/08
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Transições defensivas e inculir o objetivo do golo. Controlo de bola, visão de jogo, passe, remate e desarme. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão, comunicação e concentração na tarefa.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	Variáveis	Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 107	Data: 2017/05/09
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 108	Data: 2017/02/10
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, manutenção da posse de bola, passe, receção, jogo entre equipa e leitura de jogo. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interação Não Verbal			
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 109	Data: 2017/05/13
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 110	Data: 2017/05/15
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Importância da alternância de flanco. Posicionamento defensivo em relação a bola e pressing alto. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 111	Data: 2017/05/16
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Situações ofensivas. Criatividade e posicionamento defensivo. Controlo de bola e passe.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais		X	
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 112	Data: 2017/05/17
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo(s): Balizas, adversário, e capacidade de decisão.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 113	Data: 2017/05/20
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treino de controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 114	Data: 2017/02/22
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, desarme e defender sobre inferioridade numérica. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal		X	
	Interação Não Verbal			X
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino "Chutinhas" e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 115	Data: 2017/05/23
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Transições defensivas e inculir o objetivo do golo. Controlo de bola, visão de jogo, passe, remate e desarme.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão, comunicação e concentração na tarefa.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 116	Data: 2017/05/24
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão - Treino Chutinhas e Petizes

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 116	Data: 2017/05/27
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Controlo de bola, manutenção da posse de bola, passe, receção, jogo entre equipa e leitura de jogo. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback	X		
	Observação		X	
	Demonstração	X		
	Organização			X
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interações Verbais			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X

~



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 117	Data: 2017/05/29
Instituição: Chutalbi		
Conteúdos: <b>Objetivo tático/técnico:</b> Treinar o controlo de bola. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interveniante	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
	Interações Verbais			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 117	Data: 2017/05/29
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo (s): <b>Objetivo tático/técnico:</b> Importância da alternância de flanco. Posicionamento defensivo em relação a bola e pressing alto. <b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			X
	Demonstração		X	
	Organização		X	
	Afetividade		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interação Verbal			X
	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interveniante: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 118	Data: 2017/05/30
Instituição: Chutalbi		
<p>Conteúdos:</p> <p><b>Objetivo tático/técnico:</b> Situações ofensivas. Criatividade e posicionamento defensivo. Controlo de bola e passe.</p> <p><b>Objetivo cognitivo/psicológico:</b> Tomada de decisão e concentração na tarefa.</p>		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização			X
	Afetividade			X
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa			X



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

### Ficha de Reflexão - Treino Traquinas

Estudante Interviente: Tiago Luis	Sessão/Intervenção nº: 119	Data: 2017/05/31
Instituição: Chutalbi		
Conteúdo(s): Balizas, adversário, e capacidade de decisão.		

Dimensão	Variáveis	Graus de Avaliação		
		Pouco	Algum	Muito
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		X	
↳ Comportamentos do Interviente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		X	
	Demonstração			X
	Organização		X	
	Afetividade			X
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		X	
	Alunos fora da tarefa		X	

## **XI - MAPAS DE REGISTO SEMANAL / MENSAL**



Rui Miguel Duarte Paulo

**CONTROLO DA MINHA ASSISTÊNCIA NOS TREINOS 2013/2014**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Março	p	p	p	p		p		p	p	p	p		p		p	p	p	p		p		p	p						p	p	
Abril			p		p	p	p	p		p		p	p	p	p		p		p	p	p	p		p				p	p		
Maio		p		p	p	p	p		p		p	p	p	p		p		p	p	p	p		p		p	p	p	p		p	

**REGISTO DA REALIZAÇÃO DE OUTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS EM GRUPO OU INDIVIDUALMENTE FORA DA AULA**  
 (Horas de estudo, Horas de trabalho, tempo despendido com recolha de bibliografia, tiragem de fotocópias, ...  
 A assistência a orientações tutoriais não deve ser contemplada neste quadro)

Data	Tempo investido	Descrição da atividade realizada	O que aprendi?	Valorização de 1 a 4

Nome: Tiago Filipe Sousa Luis